

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

55 коп.



Основная задача тренера сегодня — формирование у боксера индивидуальной манеры ведения боя. Этой проблеме и посвящена книга известного советского теоретика и практика бокса В. М. Романова «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях».

В ней автор обобщил результаты наблюдений и исследований, которые были сделаны им во время работы в качестве тренера-консультанта сборной команды Социалистической Республики Куба. Методы формирования индивидуальной манеры ведения боя, внедренные в практику подготовки кубинских боксеров, позволили проявиться таланту многих спортсменов — Х. Эрнандеса, Р. Гарбея, М. Альвареса, А. Монтойа и других — и вывели сборную команду Кубы на первые командные места на чемпионатах мира, XXI Олимпийских играх и других крупных состязаниях.

В. М. Романов рассказывает как о деталях техники и тактики боя на различных дистанциях, из которых складывается индивидуальная манера, так и о методах и видах тренировки, которые помогут сформировать эту манеру. Предлагаемая тренерам и спортсменам книга поможет им в организации тренировочного процесса, в совершенствовании спортивного мастерства, в достижении побед на ринге.



В. М. Романов



БОЙ НА ДАЛЬНОЙ, СРЕДНЕЙ И БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ

В. М. Романов

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ, СРЕДНЕЙ И БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1979

ББК 75.713

Р69

Романов В. М.

Р69 **Бой на дальней, средней и ближней дистанциях.** — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с. с ил.

Книга одного из ведущих специалистов бокса рассказывает о путях и методах формирования у спортсменов индивидуальной манеры ведения боя, об особенностях техники и тактики на различных дистанциях, о средствах и методах тренировки боксера.

Книга рассчитана на тренеров и спортсменов.

Р 60902—021
009(01)—79 87—79

ББК 75.713

7А3.3

© Издательство «Физкультура и спорт», 1979 г.

ОБ АВТОРЕ

Не одно десятилетие я был рядом с автором этой книги и имел возможность наблюдать, как простой рабочий парень, страстный спортсмен Василий Романов стал одним из ведущих теоретиков и практиков бокса, которому он отдает все свои знания, опыт и мастерство.

Спортивная жизнь Романова началась в послевоенные годы. Он выиграл первенство ВЦСПС, дважды — первенство ЦС «Динамо», занял второе место на первенстве СССР, а затем стал серебряным призером на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Берлине в 1951 г., с 1948 по 1952 г. входил в состав сборной команды страны.

Выступления на ринге с самого начала В. М. Романов сочетал с учебой в институте физкультуры и с тренерской работой в «Юном динамовце». Он воспитал трех чемпионов СССР, пять чемпионов Москвы и более пятнадцати мастеров спорта СССР.

Творческий поиск, напряженная учеба, постоянное совершенствование мастерства отличают автора предлагаемой читателю книги, которая в известной мере является итогом его практической и исследовательской работы.

Непосредственное участие в подготовке сборной команды Советского Союза к Всемирному фестивалю молодежи и студентов в Москве (1957 г.), а затем руководство научной комплексной группой (1966—1971 гг.) позволили В. М. Романову внести заметный вклад в совершенствование учебно-тренировочного процесса боксеров высшей квалификации. Этому способствовало и более чем десятилетнее пребывание его на посту председателя Всесоюзного тренерского совета.

Большой опыт он приобрел, работая в течение трех лет (1973—1976 гг.) тренером-консультантом сборной команды Социалистической Республики Кубы. Под его руководством боксеры этой страны готовились к главным соревнованиям континента — XII Центраммериканским (февраль 1974 г.) и VII Панамериканским играм (октябрь 1975 г.), а также к I чемпионату мира (август 1974 г.), на котором кубинские боксеры заняли первое командное место, продемонстрировав высокую технику и великолепную функциональную подготовленность. Его подопечными были будущие чемпионы мира Хорхе Эрнандес и Роландо Гарбей, третий призер I чемпионата мира Мариано Альварес и чемпион Центр и Панамериканских игр Алехандро Монтойа.

Деятельность автора книги многогранна и плодотворна. Василий Михайлович Романов

— кандидат педагогических Наук, доцент кафедры бокса Центрального ордена Ленина института физкультуры, заслуженный тренер РСФСР. Он всегда в гуще спортивной и общественной жизни, всегда там, где нужны его помощь и опыт.

А. Тимошин, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, трехкратный чемпион СССР, почетный судья всесоюзной и международной категорий АИБА.



В. М. Романов (в центре) с боксерами
Социалистической Республики Куба

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня, когда победа на ринге требует от боксера предельного напряжения физических и моральных сил, особое значение приобретают мастерство тренера, уровень его профессиональной подготовки, владение передовыми методами тренировки.

Одной из важнейших проблем современного тренировочного процесса в боксе является необходимость найти оптимальные средства и методы повышения атакующего потенциала боксера на всех дистанциях боя, особенно на средней и ближней. Но повысить атакующий потенциал можно, только освоив современную школу бокса, переняв опыт лучших боксеров.

Повысить мастерство боксеров можно двумя путями: совершенствуя учебно-тренировочный процесс и индивидуализируя работу со спортсменами. Это требует обоснованного и своевременного применения тех методов и видов тренировки, которые при решении конкретных задач занятия могут дать максимальный эффект, а при совершенствовании личного мастерства — сформировать индивидуальную манеру ведения боя, которая определяет самобытность спортсмена, дает возможность более целенаправленно развивать его физические и психические особенности.

Формирование индивидуальной манеры ведения боя должно быть предметом постоянного творческого поиска тренера, которому необходимо прививать своим ученикам навыки сознательного отношения к отработке каждой, даже самой незначительной, детали техники, умение анализировать свою манеру ведения боя, осознавать себя личностью в избранном виде спорта.

Предлагаемая тренерам книга — результат длительных наблюдений, раздумий и итог многолетней работы автора с боксерами разного уровня подготовленности. Задача ее — помочь в поиске наиболее рациональных методов подготовки спортсменов, отстаивающих честь советского бокса на международном ринге.

ТЕХНИКА БОКСА

Техника бокса — это совокупность приемов атаки и защиты, применение которых диктуется обстоятельствами боя и возможностями спортсмена. Техника бокса и тактика

ведения боя на ринге находятся во взаимосвязи и взаимозависимости: чем разнообразнее техника, тем более содержательна и разнообразна будет тактика.

Технически грамотным называют того боксера, который умеет точно и легко передвигаться по рингу, не суетясь и не делая ненужных мышечных усилий. Такой спортсмен разумно использует каждую ошибку противника для своевременной и острой атаки и, наоборот, во время наступления соперника находит наилучшие, экономные и эффективные средства защиты. Он в совершенстве владеет наиболее трудными приемами техники бокса — контрударами, основой которых является активная защита, а также всеми видами ударов и защит, причем выполняет их исключительно координированно, с необходимой резкостью и быстротой.

В то же время ему необходимо совершенствовать свою манеру ведения боя, чтобы, наступая или обороняясь, пользоваться теми приемами, которые наиболее близки ему по характеру выполнения и лучше получаются. Разрабатывая тактику предстоящего боя, боксер должен стремиться создать возможно больше таких положений, из которых он сможет с наибольшим эффектом выполнять свои коронные удары и излюбленные защитные движения. Однако создавать индивидуальную манеру ведения боя необходимо на основе типовой техники бокса.

В последнее время, желая резко повысить достижения своих воспитанников, многие тренеры начали искать формы и виды ударов и контратак, которые помогли бы их ученикам повысить спортивные результаты. На наш взгляд, это направление в методике тренировки весьма и весьма спорное.

Техника и тактика в ходе эволюции бокса претерпевали и претерпевают изменения. Эти изменения часто носили и носят революционный характер, так как являются следствием изменений в правилах соревнований. Изменение законов по боксу привело, естественно, к изменению как тактики, так и техники бокса.

Вот пример. В начале пятидесятых годов надо было решить проблему рассеечения бровей. Для этого в отечественные правила соревнований был внесен пункт, позволяющий наказывать боксера (вплоть до дисквалификации), когда тот, делая уклон или нырок, выводил голову за вертикальную линию впереди стоящей ноги. Эти меры рассматривались как экстраординарные. Однако внесение в правила этого пункта не дало результатов. Более того, они оказались отрицательными: в значительной мере изменилась тактика — боксеры стали избегать сближения, а защиты нырком и уклоном фактически исчезли из их технического арсенала. На самом же деле опасность заключается не в выведении головы за линию впереди стоящей ноги, а в пересечении головой боксера в опасной близости вертикальной зоны головы противника. Следовательно, и технику бокса следует совершенствовать для боя на средней и ближней дистанциях исходя именно из этого положения, что в значительной мере уменьшит возможность рассеечения брови.

Типовая техника, принятая советской школой бокса, бесспорно впитала в себя лучшее, что было достигнуто за все время развития бокса в нашей стране. Что же такое типовая техника бокса и существует ли индивидуальная техника?

Типовая техника представляет собой такую форму выполнения атакующих и защитных действий, которые максимально сближены, и одно действие не только создает исходное положение для другого, но и способствует его выполнению. Это значит, что боксер, нанося удар, максимально возможно прикрывает голову и туловище. Например, нанося боковой удар левой в голову, спортсмен не должен делать замаха, чтобы не открыться на какое-то мгновение для контратаки противника, а нанеся удар, тут же прикрыть предплечьем туловище, а кулаком — подбородок. Функции же правой руки от начала до конца — защитные.

Точно так же выполняются и защитные действия. Например, защиту отбивом правой ладонью внутрь от прямого удара левой в голову следует выполнять на расстоянии 5—10 см от подбородка, чтобы быть готовым не только для отражения повторной атаки, но и для контратаки.

Универсальность боевых движений для типовой техники является ведущим и определяющим фактором. Человек имеет колоссальные двигательные способности. Он

может выполнить движение любой сложности и трудности. Все зависит от умения тренера формировать не только отдельные двигательные навыки, но и структуру всего движения в целом.

Подробный разговор об этом ведется потому, что многие тренеры часто объясняют дефекты в технической подготовленности своих учеников индивидуальностью техники. Такая позиция тренеров вызывает большие опасения и требует срочного вмешательства.

Во время подготовки сборной команды СССР к первенству Европы 1975 г. было замечено, что кандидат в сборную боксер Х., нанося прямой удар левой в голову, правую руку отводит назад, оставляя подбородок незащищённым. На это было обращено внимание его тренера. Он ответил: «Да, он при атаке левой рукой правую несколько отводит назад. Об этом я знаю, но исправлять эту недоработку боюсь, ведь если он не будет отводить правую руку назад, то может сковаться. Поэтому будем рассматривать его прямой удар левой как сугубо индивидуальный».

В ответе тренера много разумного. Действительно, этот удар боксер наносит внезапно и быстро. Поэтому из двух зол надо выбирать меньшее. Но этот пример показывает, что тренеры часто допускают промахи на начальной стадии обучения, когда техника боксера только формируется. Вначале такие промахи возможно и сойдут с рук спортсмену, так как его еще мало знают, но дальше будет сложнее — опытные боксеры эту техническую недоработку ему «не простят».

Каков же вывод из сказанного о типовой и индивидуальной технике бокса? Он заключается в следующем: тренеры должны стремиться вырабатывать у своих учеников не индивидуальную технику бокса, а **индивидуальную манеру ведения боя**, построенную на рациональных боевых движениях типовой техники бокса.

Типовую технику бокса составляют: боевые стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, передвижения, удары, защиты и контрудары. Как показала практика, в технике бокса в зависимости от дистанции боя происходят принципиальные изменения, которые вносят существенные поправки в форму выполнения боевой стойки, переносов веса тела, передвижений и ударов. Эти поправки диктуются, во-первых, расстоянием до цели и, во-вторых, возможностью переноса веса тела во время атаки с ноги на ногу. В технике выполнения защит таких изменений не наблюдается.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Боевая стойка — это первый прием техники, которым овладевает спортсмен, начиная заниматься боксом.

Под боевой стойкой принято понимать исходное боевое положение, которое позволяет боксеру постоянно быть в боевой готовности, осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. Таким образом, боевая стойка — это универсальное исходное боевое положение боксера, в котором заложены большие возможности, как для собственной защиты, так и для нападения (положение замаха). В ней максимально соединены две боевые противоположности — защита и замах для атаки.

Существенные изменения в боевой стойке связаны с **дистанцией боя**.

Дальняя дистанция боя определяется расстоянием вытянутой руки и шага до противника. Кулак достигнет цели только в том случае, если боксер, атакуя с дальней дистанции, быстро преодолеет это расстояние, сделав шаг вперед. Поэтому в боевой стойке при бое на дальней дистанции, в отличие от сгруппированной стойки при бое на средней дистанции, заложены в первую очередь элементы нападения (положение замаха), а не защиты. Это подтверждается и тем, что боксер развернут примерно на 45° вправо. Левая рука выставлена вперед и в защите не участвует, а находится в оптимальных условиях для быстрой атаки или контратаки. Правая рука, страхующая подбородок, приведена в положение замаха для нанесения решительных ударов,

В то же время для боевой стойки при бое на **средней дистанции** характерными являются надежная защита и сведенное до минимума положение замаха, так как ноги находятся почти на одной линии (левая только слегка выставлена вперед), а руки для

страховки от ударов противника прижаты к голове и туловищу.

Боевой стойки при бое на **ближней дистанции** быть не может, так как на этой дистанции существует постоянное физическое воздействие противника.

ПЕРЕНОСЫ ВЕСА ТЕЛА С НОГИ НА НОГУ

Перенос веса тела с одной ноги на другую можно осуществлять как в переднезаднем, так и в боковом направлении. Переносы веса тела с ноги на ногу вперед и назад характерны для боя на дальней дистанции, а с ноги на ногу влево и вправо — для боя на средней и ближней дистанциях.

Умение своевременно переносить вес тела во многом определяет боевые возможности спортсмена, так как оно составляет основу координации боевых действий: переноса веса тела с одной ноги на другую, боксер создает исходные положения для атаки, защиты и контратаки.

Существуют следующие виды переноса веса тела:

1. Для боя на дальней и средней дистанциях:

а) толчком левой ноги вес тела переносится на сзади стоящую правую ногу. Этот вид перемещения создает основу для атаки;

б) толчком правой ноги вес тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Этот вид перемещения создает основу для защиты уходом назад и подставки левого плеча.

2. Для боя на средней и ближней дистанциях:

а) толчком левой ноги вес тела переносится на правую ногу, стоящую несколько сзади. Этот вид перемещения создает основу для атаки прямым и боковым ударами и ударом снизу правой, а также основу для защиты уклоном от прямых ударов и для защиты подставкой от бокового удара правой;

б) толчком правой ноги вес тела переносится на левую ногу, стоящую несколько впереди. Этот вид перемещения создает основу для атаки прямым и боковым ударами и ударом снизу левой, а также основу для защиты уклоном от прямых ударов и для защиты подставкой от бокового удара левой.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ БОКСЕРА

Для современного бокса характерно полное отсутствие статичных положений. Легкость и быстрота передвижений играют решающую роль, как при защитных, так и при атакующих действиях.

Передвижения боксера на ринге быстры и неожиданны, и направление их меняется в каждый новый момент боя.

По рингу спортсмен в основном передвигается **приставными шагами** на передней части ступни. При передвижении вперед боксер переносит вес тела на сзади стоящую правую ногу, освобождая этим левую и слегка поднимая ее над полом, и производит толчок правой ногой. Левая, сделав шаг вперед на заданное расстояние, касается пола носком, а затем, чтобы предотвратить падение, ставится на всю ступню. Задняя подтягивается к передней, и боксер занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Выполнив шаг вперед, боксер принимает положение боевой стойки и готов к любому новому движению или действию.

Движение, назад подобно движению вперед, только шаг назад делает правая нога. Техника выполнения шага назад такая же, как и шага вперед. Шаг вправо делается правой ногой. Левая подтягивается, занимая положение боевой стойки. Шаг влево делается левой ногой, и правая подтягивается.

Занимающиеся никогда не должны забывать о том, что шаг производится ногой, стоящей впереди по направлению движения, и ни в коем случае не перекрещивать ноги, так как при этом создается неустойчивое положение и даже от слабого толчка можно потерять равновесие.

На тренировках боксеры должны добиться того, чтобы нога поднималась над полом не более чем, на 5— 10 см и касалась его носком, чтобы передвижения были легкими и непринужденными. Спортсменам, не следует делать прыжки одновременно на двух ногах.

Передвижения приставным шагом являются основой передвижения на всех дистанциях боя. В то же время от дистанции боя зависит и характер передвижений. Так, на дальней дистанции боксер постоянно двигается вперед или назад, влево или вправо по кругу и выполняет эти движения легко, свободно и стремительно. В бою же на средней дистанции передвижения скупее и мельче. Здесь в основном применяются шаги в стороны. В бою на ближней дистанции приставной шаг еще более укорачивается.

Вторым основным видом передвижения является передвижение **обыкновенным шагом**, которое обычно применяется в паузах боя. Кроме того, при выполнении атаки с дальней дистанции для быстрого сближения можно использовать сближение **скачком**, основой которого является длинный приставной шаг. Длина скачка вперед регулируется впереди стоящей ногой, а скачка назад — сзади стоящей. При скачке возможна фаза полета.

Совершенствуя передвижения, необходимо также отрабатывать различные маневры, цель которых создание ударных позиций.

УДАРЫ

По направлению движения кулака к цели различают три основных вида ударов: прямой, боковой, снизу. Каждый из них можно выполнять как левой, так и правой рукой. Правилами соревнований по боксу разрешается наносить удары в переднюю или боковые части головы, а также в переднюю часть туловища, выше линии пояса. Удар разрешается наносить сжатым кулаком, головками пястных костей. В момент поражения цели кулак фиксируется в следующем положении: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижимается к средней фаланге среднего пальца. Это предохраняет кисть от повреждений.

Одно время бурные споры велись о том, что важнее в ударе — скорость или масса? Практика со всей убедительностью показала, что если в ударе участвует большая масса, то она мешает увеличению скорости удара, а раз так, то он будет неполноценным. Противник обычно успевает отразить такие удары, и они не доходят до цели. Эффект этих ударов невысок, так как ими можно лишь отбросить противника или столкнуть его с места.

Суммарную скорость удара на различных стадиях и в различных сочетаниях составляют следующие основные скорости:

- 1) скорость поступательного движения кулака вперед за счет разгибания руки в локтевом суставе;
- 2) скорость поступательного движения туловища вперед за счет толчка ногой;
- 3) скорость вращательного движения руки вперед-влево или вперед-вправо с осью вращения, построенной вертикально к полу;
- 4) скорость вращательного движения Туловища вперед-влево и вперед-вправо с осью вращения, построенной вертикально к полу;
- 5) скорость вращательного движения руки вперед-вверх с осью вращения, построенной параллельно полу через плечевой пояс.

Главной же скоростью удара будет скорость поступательного, вращательного или вращательно-поступательного движения кулака. Именно эти скорости в первую-очередь и определяют силу и эффективность, удара на всех дистанциях боя.

Кинетическая энергия при поступательном движении тела (кулака) определяется по следующей формуле:

$$E_1 = \frac{m \cdot V^2}{2},$$

где E_1 — кинетическая энергия при поступательном движении тела, m — ударная масса, V — поступательная скорость.

Кинетическая энергия при вращательном движении тела (кулака) определяется по

следующей формуле:

$$E_2 = \frac{(m + r^2) \cdot W^2}{2},$$

где E_2 — кинетическая энергия при вращательном движении тела, m — ударная масса, r — радиус вращения, т. е. расстояние от кулака до оси вращения, W — угловая скорость вращения.

Из формул видно, что величина кинетической энергии при поступательном движении тела в первую очередь зависит от величины поступательной скорости, а при вращательном движении тела в первую очередь от угловой скорости вращения и радиуса вращения. Это означает, что увеличение этих компонентов ведет к значительному повышению силы и эффективности удара.

В то же время удар в боксе — это сложное по своему характеру движение, в основе которого лежит вращательное, поступательное или же вращательно-поступательное движение не только рукой, но и туловищем. Помимо этого необходимо иметь в виду, что в системе «удар» дополнительно могут участвовать скорости движений в тазобедренном, плечевом и локтевом суставах. Эти движения помогают приращивать скорость движения кулака.

Наблюдения показывают, что удар начинается со стопы и передается через голень, бедро, таз, плечевой пояс или плечо и руку на кулак; Поэтому он не бывает точно прямолинейным или дугообразным, а проходит очень сложный комбинированный путь.

Движения руки и туловища органически связаны с передвижениями и перемещениями, поэтому при построении удара желательно, чтобы скорости, противоположные по направлению, одна с другой не встречались.

Все сказанное убедительно говорит о том, что эффективность любого приема атаки определяется быстротой, точностью и последовательностью выполнения всей системы движений, составляющих этот боевой навык. Кроме того, одним из важнейших факторов в овладении техникой бокса является необходимость выполнять все боевые приемы с минимальной затратой сил и энергии.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

В боксе обучение и дальнейшее совершенствование неразрывно связано со шлифовкой умения четко боксировать прямыми ударами.

Прямой удар с точки зрения биомеханики — это сложная система движений; объединенных в единую структуру. Основой структуры является поступательное движение кулака.

Например, при выполнении прямого удара левой в голову с шагом вперед тело толчком правой ногой посылается вперед. Поступательное движение тела создает сумму скоростей, от которых зависят сила и эффективность удара. Эту сумму помимо движения самого тела составляют последовательно рывок бедром, рывок плечом, разгибательное движение в локтевом суставе, а также вращение предплечья и кулака. Вся система движений удара заканчивается фиксацией кулака на цели.

В то же время в отдельных случаях пренебрегать увеличением скорости движения кулака за счет вращения туловища не следует (например, при прямых ударах на средней дистанции, когда ось вращения может быть построена через позвоночный столб, или же при прямом ударе правой на дальней дистанции, когда левая нога к моменту поражения цели опирается о пол и ось вращения может быть построена через левую ногу — левое плечо).

При выполнении прямого удара важно, чтобы плечо бьющей руки было в момент поражения, цели выше другого.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары являются одними из самых сильных ударов в боксе. Они успешно используются на всех дистанциях боя, а на средней являются ведущими. В основе этих ударов лежит вращательное или вращательно-поступательное движение.

Боковые удары наносятся согнутой рукой, причем угол между кулаком и плечом бьющей руки зависит от расстояния до цели. Кулак обращен сжатыми пальцами внутрь-вниз.

К цели кулак направляется сбоку, описывая кривую снизу вверх или сверху вниз, но в момент касания цели прямая линия, проходящая через кулак и предплечье, должна быть обозначена движением кулака. Фиксация кулака при поражении цели — это обязательное условие, так как в противном случае неминуема травма или вывих кисти, да и эффективность удара будет значительно выше.

Практика показывает, что боковой удар, выполненный с шагом, по своему техническому выполнению существенно отличается от бокового удара, выполненного на месте. В чем это различие?

Известно, что в основе бокового удара лежит вращательное движение. В свою очередь, любое вращательное движение строится вокруг оси вращения. Угловая скорость, которую приобретает кулак при выполнении бокового удара, во многом определяется тем, будет ли ось вращения закреплена (нога, через которую проходит ось вращения, стоит на полу) или свободна. Возможностей для увеличения угловой скорости бокового удара при закреплённой оси вращения значительно больше.

Закрепленная ось вращения может проходить через левую ногу — левое плечо, когда центр тяжести переносится на левую ногу, через позвоночный столб, когда центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги, и через правую ногу — правое плечо, когда центр тяжести переносится на правую ногу (рис. 1).

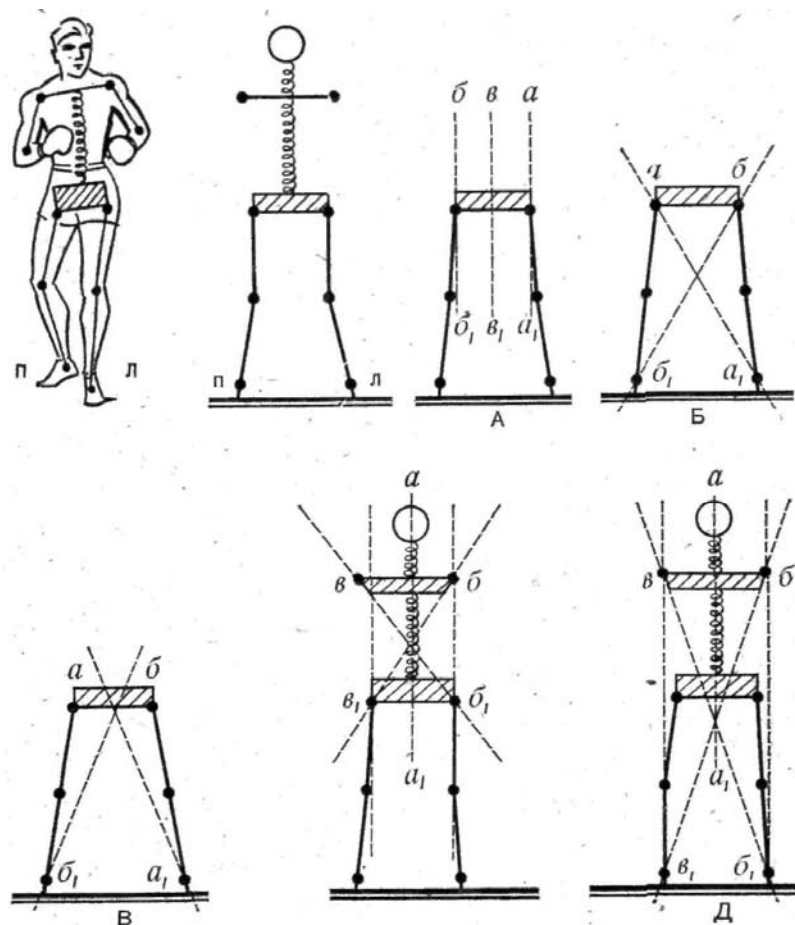


Рис. 1. Оси вращения тела боксера

Поэтому в бою боксер должен стремиться создавать исходное положение для бокового удара с закрепленной осью вращения. Это значит, что выполнять акцентированный удар комбинации, если он будет боковым, лучше на месте.

Повысить эффективность бокового удара можно также, мгновенно увеличив радиус вращения. На практике это означает, что чем дальше в момент поражения цели кулак будет находиться от оси вращения, тем эффективность удара будет выше, так как увеличивается линейная скорость движения кулака.

Боковой удар, построенный на свободной оси вращения, по эффективности уступает удару на месте, однако он будет более действенным, если умело и своевременно использовать оси, вращения, вокруг которых движутся звенья тела. Так, для увеличения угловой скорости надо последовательно и своевременно подключать в направлении удара дополнительные движения в тазобедренном, плечевом и локтевом суставах.

Все это доказывает, что в построении основ техники боковых ударов решающую роль играют биомеханические факторы. Поэтому, как уже говорилось, боковые удары следует разделять на удары, выполненные на месте, и на удары, выполненные в движении.

В боксе пока очень часто возникают травмы бровей в тот момент, когда боксеры, нанося удары, сталкиваются головами. Например, на некоторых чемпионатах страны каждый пятый-седьмой бой заканчивался травмой брови. Пожалуй, главной причиной этого являются опасные движения, заложенные в принятой технике выполнения ударов. Такими опасными движениями являются движения головы в сторону противника. Особенно часто боксеры получают подобные травмы в бою с противниками, которые при выполнении боковых ударов переносят вес тела с ноги на ногу, а значит, в момент нанесения удара головой идут в сторону головы противника. Как говорят боксеры, такой спортсмен «бодается». Эта ошибка становится наиболее ясной, когда противники находятся близко друг от друга. В таком положении малейшее движение, связанное с переносом веса тела в сторону вертикальной зоны головы противника, неминуемо ведет к травме. Поэтому в технике выполнения бокового удара, особенно в опасной близости от головы противника, перенос веса тела с ноги на ногу в сторону головы противника должен быть исключен.

Все сказанное выше позволяет сделать вывод, что в основу техники выполнения бокового удара должны быть внесены следующие существенные изменения: в бою на средней и особенно на ближней дистанциях боковой удар должен быть построен исключительно на вращательных движениях туловища, а поступательное движение туловища (перенос веса тела с ноги на ногу навстречу вертикальной зоне головы противника) должно быть исключено. В то же время боксеру как можно чаще надо использовать боковые удары в бою на средней и ближней дистанциях с шагом в сторону или с перемещением тела в сторону от головы противника, а также с шагом назад. Таким образом, боксеры в бою на средней и ближней дистанциях должны наносить боковые удары без переноса веса тела с ноги на ногу навстречу вертикальной зоне головы противника и при ударе строить ось вращения через ту ногу, на которой находится вес тела в момент начала атаки. Такая техника выполнения боковых ударов не только исключит возможность рассечения бровей, но и в случае промаха боксер не будет проваливаться. В бою же на дальней дистанции спортсмен может и должен при выполнении бокового удара использовать переносы веса тела с ноги на ногу.

УДАРЫ СНИЗУ

В современном боксе удары снизу применяют на всех дистанциях боя. Но если на дальней дистанции их используют в основном в контратаке, а в атаке лишь в качестве заключительного удара серии или же когда противник находится в низкой стойке, то на средней дистанции они будут одними из основных ударов, а на ближней дистанции — ведущими. Удары снизу применяют как в комбинациях с другими ударами, так и самостоятельно.

Удары снизу наносятся согнутой в локте рукой, причем кулак обращен внутрь. Угол сгибания руки в локтевом суставе зависит от расстояния до противника и от того, куда удар

направлен — в голову или туловище. Рука движется в плечевом суставе.

Основу скорости удара составляют скорость вращательного движения кулака снизу вперед-вверх при ударе в голову и скорость вращательно-поступательного движения кулака снизу-вперед с пологим подъемом при ударе в туловище. Ось вращательного движения проходит через плечевой пояс с точками опоры на одну или на обе ноги.

Сила и эффективность удара снизу во многом зависят от скорости вращения туловища в сторону удара вокруг вертикальной оси. В свою очередь, эта скорость определяется резкостью выпрямления ноги и рывком бедра.

На силу и эффективность удара снизу влияет также фиксация кулака в момент поражения цели. Характерная деталь движения кулака, которую наиболее трудно осваивают боксеры, состоит в том, что бьющая рука не меняет своего направления и «не уходит» в сторону вращения туловища.

Другим характерным моментом удара снизу является то, что рука может быть согнута в локтевом суставе больше или меньше. Это, в общем, зависит от расстояния до цели, но правильнее создать нужную дистанцию для удара не сгибанием или разгибанием руки в локте, а передвижением вперед и назад. При этом боксеру следует твердо знать, что удар должен достичь цели лишь после постановки ног на пол.

Ценность ударов снизу также в том, что ими можно относительно беспрепятственно, минуя защиту, поразить наиболее уязвимые точки туловища и головы противника.

Эти удары можно применять как при атаках, так и при контратаках, наносить и левой и правой руками, но лучше атаковать левой: этот удар менее опасен, хотя и попадает в более чувствительную область туловища — в печень. Удары снизу можно наносить на месте, в движении вперед и назад, вправо и влево, как под одноименную, так и под разноименную ногу.

Анализ техники ударов снизу показывает, что она различна для каждой дистанции боя. Так, в бою на средней и ближней дистанциях боксер, нанося удар снизу, может делать любые повороты туловищем, шаги в стороны, вперед или назад, но движение головой вверх исключается. Резко выпрямлять туловище при ударе снизу боксер может и должен только в бою на дальней дистанции.

Изменения в основы техники удара снизу вносит и увеличение расстояния до цели, так как для того, чтобы спортсмен смог «достать» противника, движение кулака с увеличением расстояния должно все более превращаться из вращательного в поступательное.

КОНТРУДАРЫ

Контрудар — это удар, выполненный с целью опережения атаки противника или в ответ на нее. В основе контрудара лежит защита. В качестве контрудара могут применяться все удары. Контрудары могут быть ответными и встречными.

Ответный контрудар выполняется непосредственно вслед за защитой. Им обычно успешно пользуются боксеры, обладающие высокой техникой защитных действий: применяя защиту, они создают удобное исходное положение для ответного удара.

Встречный контрудар выполняется одновременно с защитой и построен на опережении удара противника. Этот удар является наиболее острым и результативным, его прямое назначение — опередить атаку противника. Воздействие встречного удара усиливается стремительным движением противника вперед.

Выбор вида контрудара зависит от исходного положения спортсмена, от положения противника и вида удара, который он наносит, а также от характера защиты, выполненной боксером.

Умело примененные в бою контрудары являются самым мощным средством противодействия замыслам противника. Проведенными вовремя встречными или ответными контрударами можно остановить или полностью нейтрализовать любые наступательные действия соперника.

ЗАЩИТЫ

Одну из главных сторон мастерства боксера составляет защита. Только умело и своевременно используя защитные действия, боксер может успешно наносить атакующие удары и добиваться победы. Однако защита еще не у всех пользуется должным вниманием. Об этом свидетельствуют наблюдения за боями многих спортсменов, которые пренебрегают защитными действиями, бравируя, «нечувствительностью» к ударам. Пренебрежение, а чаще неумение применять защитные действия, обедняют техническое и тактическое содержание боя, подменяют искусство боксирования грубой дракой.

Основной причиной всех травм в боксе является низкий уровень освоения защитных средств. Тренерам следует воспитывать у спортсменов убеждение, что основой мастерства в боксе является ловкая, тщательная и надежная защита, которая должна выполняться легко, свободно, без лишней затраты энергии.

Противопоставляя защитные средства атакующим, боксер должен исходить из того, что защита — ключ для наступления. Поэтому защита должна одновременно подготавливать исходное положение (замах) для контратаки. Защитное средство способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным. Таким образом, применяемое в бою защитное действие служит началом контратаки.

Защитные средства — наиболее сложные для освоения элементы техники бокса. Дело в том, что, применяя ту или иную защиту, спортсмен должен вовремя увидеть начало атаки противника, подметить его исходное положение и определить, каков путь удара к цели.

Успех и эффективность атаки во многом зависят от умения боксера рассчитать дистанцию до цели, с тем, чтобы вовремя зафиксировать кулак. В свою очередь, успех и эффективность защиты также во многом определяются умением рассчитать дистанцию. Если в последний момент преградить путь движению кулака, отвести его в сторону или, несколько сместившись назад, увеличить расстояние, то противник не сможет уже изменить направление атаки. Это лишний раз говорит о том, что при совершенствовании техники защитных средств внимание боксера необходимо направлять на совершенствование умения рассчитывать дистанцию в каждом конкретном случае.

Мастерство боксера во многом характеризуется умением правильно выбирать наиболее эффективный вид и способ защиты от атаки противника. Это позволяет с помощью защитных средств направлять бой в определенное тактическое русло. Помимо этого, умелая защита придает уверенность и непринужденность действиям боксера, который может взять инициативу в свои руки, в то время как «промахи» действуют угнетающе на психику спортсмена.

Кроме того, пренебрежение защитой ведет к грубости и лишает бой тактической направленности, так как главное умение в боксе — это не просто умение наносить сильные и резкие удары, а в первую очередь умение так комбинационно строить бой, сочетая удары, защиты и контратаки, чтобы быть неуязвимым в бою.

Подчеркивая значение защиты, можно уверенно утверждать, что с ее помощью боксер обезоруживает противника, готовит собственные контратаки, утомляет соперника, принуждая его промахиваться и напрягаться, выводит его из равновесия, заставляет усомниться в своих силах и боевых средствах. Поэтому выработка навыков прочных и разнообразных защит должна занимать у боксера много места. Более того, если тренер в овладении средствами атаки как-то ограничивает спортсмена, то в овладении защитными действиями таких ограничений быть не должно. Совершенствовать защитные средства необходимо постоянно, настойчиво, без какого-либо ограничения.

В отличие от техники удара, основа которого меняется в зависимости от дистанции боя, техника защитного действия на всех дистанциях в принципе одинакова. Практикой бокса выявлены следующие основные виды защит: подставка, отбив, уклон, нырок и уход.

ЗАЩИТЫ ПОДСТАВКОЙ

Защита подставкой является наиболее простым и надежным видом защиты. Применяя ее

от всех ударов на всех дистанциях боя (особенно на средней и ближней), боксер сохраняет нужную дистанцию для контрударов.

Защита подставкой дает наивысший эффект, если ей использовать в момент, когда кулак противника находится уже совсем близко от цели.

Защита подставкой правой ладони успешно применяется от прямого удара левой в голову, от прямого удара правой в голову, от бокового удара правой в голову, от бокового удара правой в туловище, от удара снизу правой в голову, от удара снизу правой в туловище.

Техника выполнения и совершенствования ее проста: защищающийся из положения боевой стойки выдвигает навстречу удару (примерно на 10—15 см) жесткую открытую ладонь правой руки, подставляя ее под движущийся кулак противника. Одновременно с движением руки навстречу удару вес туловища толчком правой ноги переносится на левую ногу. Если удар будет несильным, то из этого Положения удобно контратаковать. Кроме того, это позволяет боксеру сохранить равновесие, так как от удара противника он может отклониться и будет не в состоянии предпринять какие-то контрдействия.

При выполнении этой защиты важно, чтобы спортсмен:

1) подставлял ладонь под удар противника не дальше и не ближе указанного расстояния. Если ладонь будет выдвинута немного, это будет недостаточным для амортизации, и удар может «пройти через перчатку», а если, она будет выставлена далеко вперед, боксер окажется не защищен от последующего удара;

2) не отворачивался от удара противника;

3) не поднимал высоко голову;

4) не закрывал глаза.

Защита подставкой правого предплечья является основной защитой от бокового удара левой в голову.

В момент приближения кулака противника к цели боксер переносит вес тела на левую ногу и туловище разворачивает влево, создавая удобное исходное положение для ответного удара левой. Раскрытая правая ладонь поднимается вверх и защищает правую часть головы в области виска. При этом ладонь, отводится на 10—15 см вправо – в сторону, потому что сильный удар может «пройти сквозь защиту». Голова опущена, подбородок прижимается к левой ключице.

При выполнении защиты подставкой правого предплечья важно, чтобы боксер:

1) подставлял внутреннюю сторону правой ладони не дальше и не ближе указанного расстояния;

2) не отворачивался от удара противника;

3) не поднимал высоко голову;

4) не закрывал глаза;

5) своевременно переносил вес тела на левую ногу.

Защита подставкой левой ладони применяется от следующих ударов: снизу левой в голову, снизу левой в туловище, бокового левой в голову, бокового левой в туловище.

При выполнении этой защиты боксер выдвигает навстречу удару (примерно на 10—15 см) открытую ладонь левой руки, подставляя ее под движущийся кулак противника. Одновременно с движением руки навстречу удару вес тела переносится на правую ногу. Этим создается удобное исходное положение для контратаки.

При выполнении защиты подставкой левой ладони требования те же, что и при выполнении защиты подставкой правой ладони.

Защита подставкой левого плеча — это основная защита от прямого и бокового ударов правой в голову. Иногда ее применяют и от прямого удара левой.

В момент приближения кулака к цели следует перенести вес тела на правую ногу, слегка повернуться к противнику левым плечом и, быстро подняв его, подставить под удар. При этом голова опущена, подбородок, прижатый к левой ключице, плотно прикрывается левым плечом, правая кисть дополнительно страхует подбородок, а локоть — область печени. Обучая этой защите, тренер должен добиться, чтобы боксер не отворачивался от удара противника и ни на мгновение не терял его из виду.

Ценность защиты подставкой левого плеча заключается в том, что, применив ее, боксер

создает идеальные условия для контратаки.

При выполнении этой защиты важно следить, чтобы боксер:

- 1) своевременно перенес вес тела на правую ногу;
- 2) поднял левое плечо не заранее, а точно в момент приближения кулака к подбородку;
- 3) не отворачивался от удара противника;
- 4) не закрывал глаза.

Тактические возможности **защиты подставкой правого плеча** невелики. Она применяется от бокового удара левой в голову. Но знать и умело пользоваться ею должен каждый боксер, так как она является одной из основных защит на средней и ближней дистанциях. Техника выполнения ее такова. В момент приближения кулака к цели следует перенести вес тела на левую ногу, слегка развернуться и, подняв правое плечо, подставить его под удар противника. При этом голова опущена, подбородок, прижатый к правой ключице, плотно прикрывается выдвинутым вперед правым плечом.

Важно, чтобы боксер при применении этой защиты не отворачивался и не закрывал глаза. Защищаясь, он должен занять удобное исходное положение для контратаки.

Защиту подставкой согнутой в локте правой руки применяют от прямых, боковых ударов и ударов снизу левой в туловище. Она не только проста в исполнении, но и надежна.

На удар противника левой в туловище боксер подставляет согнутую в локте правую руку. В момент начала атаки противника он переносит вес тела на левую ногу, не только смягчая удар противника, но и создавая этим удобное исходное положение для ответного удара левой. Этим ударом следует воспользоваться, так как многие боксеры начинают атаку с отвлекающего удара левой в туловище. Быстро и неожиданно нанесенный ответный удар расстраивает задуманную атаку противника.

Защиту подставкой согнутой в локте правой руки можно объединить с ответным боковым ударом левой и с ответным ударом снизу левой.

Защита подставкой согнутой в локте левой руки надежно используется от всех ударов правой в туловище.

В ответ на атаку боксер подставляет, согнутую в локте левую руку, чуть касаясь ею тела, с тем, чтобы удар противника сквозь защиту не был действенным. Одновременно вес тела переносится на правую ногу, а туловище слегка разворачивается вправо. Раскрытой правой ладонью боксер защищает подбородок. Приняв эту защиту, спортсмен приходит в удобное исходное положение для контратаки правой рукой.

Защита подставкой левого предплечья применяется в основном от бокового удара правой. В ответ на удар боксер поднимает раскрытую левую ладонь вверх – в сторону и прикрывает ею висок. Ладонь отводится несколько в сторону, иначе удар может «пройти сквозь защиту». Вес тела переносится на правую ногу, и туловище поворачивается вправо. Этим создается удобное исходное положение для контратаки правой. Голова опущена, подбородок прижат к левой ключице. Применяя защиту, боксер не должен отворачиваться и закрывать глаза.

Защита подставкой левого предплечья должна использоваться лишь в тех случаях, когда удар противника направлен в висок, а защита подставкой левого плеча не может быть использована.

ЗАЩИТЫ ОТБИВОМ

Защита отбивом применяется только от прямых ударов. Боксер толчком в предплечье несколько изменяет направление удара противника, смещая его в сторону от линии движения. Отбивы делаются рукой, разноименной бьющей руке противника.

Защиту отбивом необходимо сочетать с быстрым ответным ударом, иначе повторный удар противника может достичь цели.

При отбивах вес тела в зависимости от тактических задач ведения боя может быть перенесен как на левую, так и на правую ногу.

Защита отбивом правой рукой внутрь применяется от прямого удара левой в голову. Боксер в момент, когда кулак противника проходит линию правой руки, делает резкое

движение справа налево, производя толчок ладонью в предплечье. Кулак противника, отбитый влево, проходит линию цели. При отбиве вес тела переносится на правую ногу, и туловище слегка разворачивается, создавая удобное исходное положение для ответной контратаки левой.

Защита отбивом левой рукой внутрь применяется от прямого удара правой в голову. Техника ее исполнения в принципе соответствует технике исполнения защиты отбивом правой рукой внутрь.

ЗАЩИТЫ УХОДОМ

Защита уходом основана на движении ног. Применив ее, боксер уходит из сферы ударов противника. Эта защита в зависимости от тактических задач боя может применяться от всех ударов.

Рациональность защиты уходом зависит от быстроты передвижения по рингу. Чем подвижнее боксер, тем результативнее будет эта защита. С большим успехом защитой уходом пользуются спортсмены, умеющие точно рассчитывать дистанцию.

Совершенствуя защиту уходом, очень важно, применив уход, занять удобное исходное положение для контратаки, так как от ответной контратаки полностью зависит активность этой защиты.

Защитой уходом обычно пользуются против спортсмена, стремящегося вести бой на средней или ближней дистанции.

Защита уходом назад проста по выполнению и применяется наиболее часто. Суть этой защиты заключается в том, чтобы увеличить расстояние до противника (разорвать дистанцию), т. е. стать недосягаемым для ударов. Для этого делается один или несколько шагов назад.

При выполнении этой защиты необходимо, чтобы боксеры сохраняли боевую стойку, так как нередко, применив эту защиту, они опускают руки и остаются незащищенными от повторных ударов. Защита уходом назад относится к пассивным защитам, так как, произведя ее, боксер выходит из сферы боя. Совершенствуя эту защиту, необходимо с самого начала ее активизировать, связав с ответным ударом или даже с ответной контратакой.

Техника выполнения ее такова: вес тела слегка переносится на впереди стоящую левую ногу. В момент начала атаки противника боксер делает толчок левой ногой настолько сильный, чтобы обеспечить отход на расстояние, с которого атакующий удар не достигает цели. Когда правая нога коснется пола, боксер, не теряя удобного момента, должен с шагом вперед нанести ответный удар.

Защита уходом вправо обычно совершенствуется одновременно с отбивом влево правой рукой. На атаку противника прямым ударом левой в голову боксер, оттолкнувшись левой ногой, делает шаг правой вправо-вперед с одновременным поворотом туловища налево. Вес тела переносится на правую ногу, которая опирается о пол передней частью ступни. Открытая правая ладонь страхует подбородок. Переносить вес тела следует как можно быстрее (это зависит от силы толчка левой ногой); Левая нога подтягивается к правой, чтобы удержать равновесие.

Выполнив эту защиту, боксер принимает удобное исходное положение для контратаки левой.

Защита уходом влево по технике выполнения напоминает защиту уходом вправо, но производится в левую сторону и без отбива.

В ответ на атаку прямым ударом правой, боксер, подняв для страховки левое плечо, толкается правой ногой, делая левой шаг влево-вперед с одновременным поворотом туловища вправо. Вес тела переносится на левую ногу, которая опирается о пол передней частью ступни. Правая ладонь дополняет защиту левым плечом. Вес тела переносится с максимальной быстротой, чему способствует толчок правой ногой. Для удержания равновесия правая ступня быстро подтягивается к левой. Выполнив эту защиту, боксер принимает удобное исходное положение для контратаки правой рукой.

ЗАЩИТЫ УКЛОНОМ

Суть этой защиты заключается в том, что голова при наклоне туловища в сторону смещается с линии удара противника.

Защиту уклоном необходимо соединять с контратакой. Так, на атаку прямым ударом левой в голову выполняется защита уклоном вправо с контрударом снизу правой, а защита уклоном влево — с контрударом снизу левой.

Защита уклоном вправо относительно безопасна. Она применяется от прямых ударов в голову.

Техника ее выполнения: при приближении кулака противника боксер из положения боевой стойки делает резкий наклон вниз и слегка вправо, так, чтобы удар прошел мимо головы. Можно сделать небольшой шаг правой ногой вперед-вправо. Вес тела переносится на правую ногу, голова защищается левым плечом и правой ладонью.

При изучении и совершенствовании данной защиты боксеры допускают следующие наиболее характерные ошибки:

- 1) не могут проследить за движением кулака и делают уклон либо очень рано, либо очень поздно;
- 2) производят слишком глубокие уклоны от удара противника;
- 3) при уклоне опускают руки, оставляя голову и туловище незащищенными.

Защита уклоном влево успешно применяется как от прямого удара левой, так и от прямого удара правой.

Техника выполнения уклона влево та же, что и вправо, только в противоположном направлении. При приближении кулака противника боксер из положения боевой стойки делает резкий уклон вниз и влево, так, чтобы удар прошел мимо головы. Вес тела переносится на левую ногу.

Эта защита дает боксеру очень большие возможности для контратаки, но в то же время таит в себе много риска, так как достаточно небольшой задержки — и удар противника дойдет до цели. Поэтому следует особенно внимательно подойти к ее изучению и совершенствованию. Спортсменам нужно постоянно напоминать, чтобы они не опускали руки и в момент уклона держали правую руку у правой надбровной дуги, а левую — у подбородка.

Для закрепления навыка надо применять чередование уклонов с защитой подставкой правой ладони или левого плеча. Этим удастся «выпрямить» боксера, т. е. заставить его своевременно принимать боевую стойку, про которую часто, пользуясь только уклонами, забывают.

При выполнении уклона влево нужно, чтобы боксеры:

- 1) не делали чересчур глубоких уклонов;
- 2) не задерживались в положении уклона;
- 3) прижимали голову к правому плечу;
- 4) не отворачивались.

ЗАЩИТЫ НЫРКОМ

Защита нырком является наиболее надежной защитой от боковых ударов. Эта защита ценна в первую очередь тем, что оставляет руки боксера, применившего ее, свободными для контратаки, а противника обычно заставляет промахиваться при нанесении удара и терять равновесие.

В основе защиты нырком лежит уклон с одновременным приседанием — настолько глубоким, что удар противника проходит мимо цели.

При выполнении защиты нырком важно, чтобы боксер:

- 1) не выдвигал голову за линию впереди стоящей ноги, иначе он может нанести удар головой противнику;
- 2) сохранял тело в устойчивом положении, из которого ему удобно начать контратаку или же вернуться в боевую стойку;

- 3) руками страховал подбородок;
- 4) не напрягался.

Защита нырком влево применяется в основном от бокового удара правой в голову. Нырок влево выполняется так: в ответ на боковой удар правой боксер, приседая, уклоняется вправо и, пригибаясь, делает резкое движение под кулак противника, вращаясь в сторону бьющей руки. После этого туловище продолжает движение направо-вверх. Вес тела переносится на левую ногу. Таким образом, создается очень удобное положение для контратаки.

При совершенствовании нырка влево необходимо, чтобы боксер, выполняя движение, переносил вес тела сначала на левую ногу, а затем с левой на правую.

Защитой нырком вправо пользуются в основном от бокового удара левой в голову.

Техника выполнения нырка вправо та же, что и нырка влево, только в противоположную сторону. В ответ на атаку боковым ударом левой боксер, приседая, уклоняется влево и, пригибаясь, делает резкое движение под кулак противника, вращаясь в сторону бьющей руки. После этого туловище продолжает движение налево-вверх. Вес тела переносится на правую ногу. Этим создается удобное исходное положение для контратаки левой рукой.

ТАКТИКА БОКСА

Тактика бокса — это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовленность и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях. Тактически грамотный боксер в бою умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки, учитывая особенности боевой подготовленности противника.

В современном боксе тактическая подготовка играет ведущую роль. Она объединяет все мероприятия, которые осуществляются перед соревнованиями при подготовке к боям и на самих соревнованиях.

Для бокса становится все более типичной психологическая игра. В тренировке необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой бокса занимает ведущее место. Техника должна подчиняться тактике, т. е. технику ударов и защит необходимо совершенствовать исходя из тактических задач. Это значит, что боксер должен не просто овладеть боевой техникой как атакующим или контратакующим средством, но и уметь применять технические навыки в широком тактическом, преломлении.

Допустим, боксеру предстоит поединок с соперником, владеющим сильным нокаутирующим ударом. При подготовке к этой встрече надо поставить перед спортсменом задачу добиться, чтобы противник не смог использовать в бою свой коронный удар. Это значит не давать ему возможности создать исходное положение (положение замаха) для ведущего удара, так как исходное положение определяет эффективность удара. Например, создать исходное положение (положение замаха) для прямого удара правой — значит перенести вес тела на правую ногу. Как только противник перенесет вес тела на правую ногу, боксер либо разрывает дистанцию, либо опережает соперника стремительной атакой. Этот пример доказывает, что боксер должен, прежде всего, найти тактические пути к победе и затем уже исходя из тактических решений «наигрывать» технические приемы.

Средствами тактики являются дистанция боя, боевая стойка, передвижение, переносы веса тела с ноги на ногу, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: финт, маневр и маневрирование, обманное действие, вызов, опережение, угроза, разведка боем. При этом необходимо помнить, что приемы техники бокса, в том числе боевая стойка, передвижение, переносы веса тела становятся средствами тактики лишь при условии, если спортсмен применяет их сознательно.

Основу тактической готовности к бою определяет комплекс боевых тактических действий боксера. Чем шире и богаче этот комплекс, тем разнообразнее и выше тактическое мастерство спортсмена.

ФИНТ

Финт — это обозначение начала удара движением руки, туловища, ног, головы и даже глаз. С помощью финтов боксер скрывает истинность своих боевых действий и этим создает противнику тактические трудности в организации контратакующих действий, держит в напряжении его внимание, перехватывает инициативу в свои руки, а также освобождается от скованности. Поэтому грамотно применять финты в бою должен уметь каждый спортсмен.

Финт может быть очень сильным тактическим оружием, но его эффективность целиком и полностью зависит от правдоподобия и выразительности его исполнения. Среди немногих советских боксеров, искусно владеющих финтами, был Борис Кузнецов, который финтами доставлял массу хлопот своим соперникам. Интересно рассказывал он о технике выполнения финта как тактического оружия: «Главное, чтобы мои бесконечные финты противник принимал за чистую монету. Ведь противник многим моим финтам не верит. Он реагирует на них потому, что реагирует на все, даже на улыбку, но не верит им. И надо, чтобы поверил. Я не показываю сопернику ложный удар, чтобы следом пробить настоящий... Я бью. Но я не бью... А в бою я постоянно финтую. Я не бью — пугаю, создаю иллюзию удара или целой атаки».

МАНЕВР И МАНЕВРИРОВАНИЕ

Современный бой — это не только удары, защиты и контрудары. Это также непрерывная смена различных движений, предшествующих атаке и готовящих ее.

Маневрирование — это осмысленное передвижение боксера на ринге, предназначенное для решения тактических задач. Маневрирование как тактическое действие особенно широко применяется в бою на дальней дистанции и в то же время неоправданно мало на средней и особенно на ближней дистанциях.

Умелое использование маневрирования в сочетании с финтами заставляет противника напрягать внимание, выполнять ответные контрдействия и часто приводит к тому, что он оказывается, в углу ринга или прижат к канатам.

В советской школе бокса маневрированию уделяется достаточно времени и внимания. Наши спортсмены постоянно демонстрируют динамичный и подвижный бокс. Именно они являются создателями игрового бокса. Игровым он назван потому, что основан на игре в изменении дистанции до противника, когда боксер за счет приставных шагов вперед-назад постоянно изменяет это расстояние. Маневрируя таким образом, он подбирает момент для решительной атаки, так как точный расчет дистанции есть обязательное условие для удара. Если дистанция не рассчитана, то удар не достигнет цели или же превратится просто в толчок, порой опасный для самого атакующего.

Таким образом, главная задача маневрирования — выйти на ударную позицию, с которой боксер может начать стремительную атаку. Эту задачу боксер должен решать уже с помощью маневра.

Маневр представляет собой отработанную систему, состоящую из одного или нескольких передвижений, которую боксер применяет не только, чтобы сблизиться с противником, но и выйти на конкретную ударную позицию.

От четкости этого тактического приема зависит успех всего боевого действия, так как с помощью маневра боксер создает стартовую площадку для атаки.

Помимо этого, маневр помогает спортсмену выходить из трудных положений в бою, в частности когда он прижат к канатам или заперт в углу ринга.

В тренировке, приступая, например, к совершенствованию атаки боковым ударом левой в голову, рекомендуется «наиграть» следующий маневр: приставной шаг влево — два приставных шага вправо — приставной шаг влево. В результате вес тела переносится на левую ногу, туловище слегка разворачивается влево и создается положение «замаха» для бокового удара левой. Этот маневр часто применяют боксеры, владеющие сильным боковым ударом левой. Так, на Олимпийских играх в Мельбурне Владимир Енгибарян в финальном

бою, выполнив удар в связке именно с этим маневром, послал в нокдаун замечательного польского боксера Дрогоша боковым ударом левой в голову и завоевал золотую медаль.

ОБМАННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Обманное действие — это боевое действие, направленное не на то, чтобы принести победные очки, а на то, чтобы скрыть от противника истинную атаку. Обманным действием может, быть удар или серия ударов, которые наносятся умышленно заметно для противника, но предельно легко, без излишней затраты сил и энергии. Назначение этого двигательного навыка — внушить противнику уверенность в успешном проведении собственных защитных действий и спровоцировать его на активные боевые действия.

Совершенствование обманных действий — важное звено в тренировке еще и потому, что они приучают боксера вкладывать силу в удар избирательно. В современных поединках, которые проходят в высоком темпе, это умение играет далеко не последнюю роль в решении проблемы третьего раунда. Таким образом, обманные действия не только выполняют тактические функции, но и помогают тренеру научить боксера управлять силой своего удара.

ВЫЗОВ

Вызов — это такой способ тактической подготовки боксера к собственным контрдействиям, когда он провоцирует противника на активные действия, способствующие выполнению намеченных контрприемов.

В качестве средств для осуществления вызова используются умышленные раскрытия. Для этого, боксер опускает или отводит правую руку, поднимает подбородок, опускает левое плечо или поднимает правый локоть. С целью вызова противника на активные роевые действия некоторые спортсмены демонстрируют усталость или неспособность атаковать.

В зависимости от того, какую атаку собирается провести боксер, он применяет вызов, удобный для соответствующего действия противника, и как только последует ответная реакция, тут же реализует свой замысел, опережая действия соперника.

ОПЕРЕЖЕНИЕ

Опережение как средство тактики основано на том, что боксер начинает выполнять собственный боевой прием в ответ на действия противника, но опережает его своими контрдействиями за счет быстроты реакции и скорости выполнения приема.

Особенно широко опережение следует использовать в бою на дальней дистанции, так как более длительное время по сравнению с временем на средней и ближней дистанциях выполнения атаки противником позволяет производить опережение со значительно меньшим риском. Необходимо, однако, отметить, что некоторые боксеры с большей эффективностью используют этот прием в боях на средней и на ближней дистанциях.

УГРОЗА

Угроза — это не просто комплекс тактических действий, имитирующих начало атаки, но и все поведение боксера, когда он создает видимую угрозу имитацией активных действий и вынуждает противника защищаться или контратаковать. Ценность этой группы тактических действий заключается в том, что чем чаще и глубже противник реагирует на ложную атаку, тем более благоприятные условия создаются для проведения действительного атакующего или контратакующего действия. В то же время, укрепляя защиту, противник применяет все более выраженную оборонительную тактику, что, естественно, не позволяет ему контролировать не только последующие действия атакующего, но и собственные действия и состояние, что неминуемо приводит к общей напряженности и скованности, а также к тому, что, защищаясь, он отступает в угол или к

канатам ринга, сводя этим на нет возможности маневрирования.

РАЗВЕДКА БОЕМ

Тактическое мастерство боксера во многом определяется умением планировать бой и управлять им.

Разведка боем предназначена для выявления в поединке сильных и слабых сторон противника в технико-тактическом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности. Разведка боем осуществляется с помощью атаки, защиты и контратаки, а также собственно тактических средств. Все они направлены на решение одной задачи — собрать информацию о противнике, выявить его коронные комбинации.

Разведка боем применяется в начале боя против любого противника. Так, встречаясь с незнакомым соперником, боксер должен узнать, правша он или левша, в какой стойке боксирует, какова быстрота его реакции, какими ударами в основном ведет бой, какой тактики придерживается и т. п. Если же противник известен, с помощью разведки боем боксер должен установить изменения в его технике и тактике, произошедшие за последнее время.

С помощью разведки боем можно пополнить запас информации о противнике, собранной в процессе подготовки к матчу. Объединив все данные, боксер составляет план ведения всего поединка и в особенности первого раунда. Большая роль в выработке плана принадлежит тренеру, который, анализируя бой со стороны, в перерывах четкими и конкретными рекомендациями помогает спортсмену составить точный план боя в предстоящем раунде.

Информация о противнике важна для успешной подготовки и выступления в соревнованиях. Чем она богаче, тем легче спланировать: подготовку к предстоящему бою. Знание физических и волевых качеств противника, его темперамента и настойчивости, тактики ведения боя дает возможность в ходе предсоревновательной подготовки выработать наиболее эффективные контрмеры.

О противнике надо иметь следующую информацию:

1. Общая характеристика: возраст, спортивный стаж, высшие спортивные достижения.
2. Физическое развитие: рост, правша он или левша, уровень развития выносливости, быстроты, ловкости и силы.
3. Техничко-тактическая подготовленность: на какой, дистанции предпочитает боксировать и какую не любит; излюбленные атаки, защиты и контратаки; умение маневрировать; какой тактики ведения боя в основном придерживается, пользуется ли финтами, маневрами, вызовами и т. п.
4. Психологическая подготовленность, темперамент, умение мобилизоваться, степень смелости и решительности ведения боя, воля к победе.

Характеристика будет неполной, если неизвестна готовность соперника к данному бою.

В качестве примера рассмотрим боевую характеристику боксера С., одного из потенциальных противников сборной команды Советского Союза на XXII Олимпийских играх.

Боксеру 26 лет, он чемпион XX и XXI Олимпийских игр, XII Центramerиканских и VII Панамериканских игр, I и II чемпионатов мира. Спортсмен исключительного таланта и способностей, волевой, ясно мыслящий в бою, обладающий трезвым аналитическим умом, разнообразным техническим багажом и гибкой тактикой. Подвижен, много и полезно маневрирует на ринге; использует как атаки, так и контратаки; сильно бьет прямым ударом правой в голову и ударом снизу левой в туловище; умеет боксировать на всех дистанциях. Однако в его характере есть одна существенная особенность, которую необходимо разумно использовать в бою: он заражен «звездной болезнью». Поэтому тренируется мало, часто пропускает занятия и его функциональная подготовленность оставляет желать лучшего. Этот фактор и должен быть использован в первую очередь. Анализ выступлений боксера С. в течение последних лет показал, что он наиболее опасен в первых полутора раундах. В бою с

ним необходимо быть предельно внимательным именно на этом отрезке боя. Не следует проводить рискованные, недостаточно подготовленные атаки. В то же время инициативу ведения боя необходимо взять в свои руки. Для этого надо боксировать на дальней дистанции, разумно применяя одно- и двухударные комбинации с постоянной сменой направления передвижения. Со второй половины второго раунда следует изменить тактику ведения боя и перейти в основном на непрерывное давление с выходом на среднюю дистанцию, а в последнем, третьем, раунде следует постоянно остерегаться встречной атаки.

Как показывает практика, каждый боксер имеет индивидуальную манеру ведения боя, которая определяется его характером, уровнем физической, технической и психической подготовленности.

В зависимости от этого бой можно строить на наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике. В то же время опытный боксер, увидев противника «в деле», по ходу может изменить тактику ведения боя, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной и т. п. Такие переходы зависят от подготовленности спортсмена. Он должен быть своевременно обучен этим формам ведения боя, так как от умения перестраиваться по ходу поединка во многом зависит успех.

ТРЕНИРОВКА

В бою на ринге проявляются не только характер спортсмена, его ловкость, сообразительность, стойкость и умение выстоять под напором противника, но и умение так строить бой, чтобы переигрывать соперника за счет игровой хитрости, скорости и оригинальности выполнения боевых действий. Все эти умения, навыки, физические и психические качества прививаются и воспитываются в процессе тренировки.

В спортивную тренировку входят физическая, технико-тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка спортсмена.

Тренировка — сложный педагогический процесс, в котором тренер последовательно, систематически, взаимосвязанно и взаимообусловленно решает задачи, поставленные перед ним современным боксом. Тренировка для спортсмена должна быть основой будущих побед.

В учебно-тренировочном процессе исключительно велика роль тренера. Его труд ответствен и многотруден, его знания, деловая хватка, целеустремленность решают успех дела. Он постоянно должен повышать свой педагогический уровень и не только впитывать все передовое, но и внедрять это передовое в практику.

Установлено, что тренировка боксера как процесс совершенствования имеет неравномерное развитие и различную направленность. Так, тренировка боксеров высокого класса зависит от периода и этапа подготовки и существенно отличается от тренировки не только начинающих боксеров, но и боксеров-разрядников. В тренировке боксеров III и II разрядов решаются главным образом задачи повышения физической, а затем уже технической и тактической подготовленности. Тренировка же боксеров высшей квалификации направлена главным образом на совершенствование технико-тактических умений, функциональных возможностей, а затем уже физической подготовленности, т. е. на достижение возможного высшего результата.

Что касается периодов подготовки, то тренировка боксеров высокого класса на общеподготовительном этапе подготовительного периода принципиально отличается от тренировки на специально-подготовительном этапе как в совершенствовании технико-тактического мастерства, так и в развитии функциональных возможностей. Если на общеподготовительном этапе главная задача — овладение широким кругом технико-тактических приемов и совершенствование в них, то на специально-подготовительном этапе круг совершенствуемых технико-тактических средств значительно сужается, но их выполнение доводится до высокой степени автоматизма.

Кроме того; на общеподготовительном этапе тренировки главным образом решается задача повышения уровня максимального потребления кислорода (МПК), а на специально-подготовительном — анаэробной производительности.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бокс — сложный вид спорта, предъявляющий высокие требования к координации движений, специальной и общей физической подготовленности, работоспособности, к простой и сложной реакции. Высокие требования бокс предъявляет и к психике спортсмена, обязывая его трезво мыслить в сложнейшей обстановке боя, когда ситуация меняется в десятые доли секунды. Техника этого вида спорта весьма разнообразна, а тактические возможности безграничны. В боксе постоянно идет «противоборство» атаки и обороны и защита призвана в первую очередь разрушать атаку. Суть поединка заключается не только в умении наносить точные удары, но и в умении надежно и своевременно защищаться от ударов противника, а, применив защиту, тут же контратаковать.

Победа на ринге — это сумма многих слагаемых, и в тренировке каждое из них надо совершенствовать, причем в правильно найденный отрезок времени. Ни одно из звеньев подготовки к бою не должно быть забыто. Так складывается мастерство боксера, готового вступить в бой с любым противником.

В боксе существует двенадцать типовых ударов (прямой левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище, боковой левой в голову, боковой левой в туловище, боковой правой в голову, боковой правой в туловище, снизу левой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в голову, снизу правой в туловище, от каждого из которых есть по пять-шесть типовых защит, а от прямых ударов может практически применяться до двадцати восьми защит. В результате только в оборонительном варианте боя перед боксером постоянно возникает проблема мгновенного выбора одного из 333 возможных вариантов эффективного действия.

Известно, что спортивные навыки формируются по механизму условных рефлексов на основе врожденных способностей человека к движению по законам развития двигательной памяти.

Изучение техники и тактики бокса осуществляется с помощью **концентрического метода**, когда «все подлежащее изучению должно сначала преподаваться в простейших основных началах, чтобы учащиеся получали о них общее понятие в целом, а затем уже должно происходить усложнение этих приемов, с исправлением допущенных ошибок и неправильностей» (Я. А. Коменский). «Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, не строя нового на прочном фундаменте старого» (К. Д. Ушинский).

Следуя этому принципу, тренер должен располагать учебный материал так, чтобы приемы техники и тактики бокса распределялись как бы по спирали, причем ранее разученные приемы повторялись через некоторое время, но уже в более сложной форме. Такое построение учебно-тренировочных занятий дает возможность не только обучать спортсменов отдельным элементам и совершенствовать приемы в целом, но и исправлять ошибки, допущенные на предыдущих занятиях.

Обучение каждому приему следует начинать с объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным. Изучаемый прием необходимо демонстрировать спереди, сзади и справа или слева. Показ надо сопровождать четкими, лаконичными пояснениями, причем обращать внимание спортсменов на наиболее важные элементы приема. Одновременно следует тактически обосновать этот технический прием, т. е. разъяснить, когда и при каких обстоятельствах он может быть применен. Чтобы облегчить боксеру выполнение нового движения, необходимо показать его связь с изученным ранее материалом, подчеркивая сходные положения.

При разучивании приемов следует применять в зависимости от степени трудности движения **целостный, расчлененный или комплексный методы обучения**. Чаще всего используются комплексный и целостный методы.

Необходимо добиваться, чтобы с самого начала занимающиеся выполняли прием в целом. Если возникают общие для всей группы или большинства спортсменов ошибки,

следует остановить занятие и указать на недостатки. При этом надо показать, как правильно выполнять тот или иной элемент движения, потом предложить правильно выполнить неудавшийся элемент приема, а затем весь прием полностью. Если же ошибки встречаются лишь у некоторых боксеров, то следует делать им замечания, не прерывая работы всей группы.

Крайне важно, чтобы спортсмены во время изучения техники бокса и совершенствования в ней не только правильно выполняли то или иное движение, но и следили за своим партнером. Такое активное, сознательное отношение к изучаемому материалу способствует более успешному обучению и совершенствованию: боксер, заметив ошибки, которые совершил его партнер, их уже не допустит.

При обучении приему в целом и отдельным его элементам нужно, чтобы занимающиеся полностью осознали суть этого приёма, поняли его цель и назначение, а главное, узнали, как можно тактически применять изучаемое движение в бою.

Обучение приемам атаки и защиты и последующее закрепление двигательного навыка надо строить по такой схеме:

1. Овладение движением в разомкнутом строю из одной шеренги, когда занимающиеся построены в зависимости от размеров зала в разомкнутую колонну по четыре, по три и т. п.

2. Обучение приемам атаки в строю из двух шеренг, когда один партнер держит защиту, а второй — наносит удары под команду тренера (элементы внезапности и неожиданности, таким образом, исключаются). Такая методика способствует более правильному выполнению и усвоению движений (особенно защитных).

3. Обучение приемам в строю из двух шеренг, когда один боксер атакует, а второй — защищается, причем атака выполняется произвольно, без команды тренера. Здесь возможна некоторая ритмичность, сопряженная с моментом внезапности.

4. Совершенствование приемов в парах, когда боксеры свободно передвигаются по залу.

5. Закрепление приемов в условном бою.

6. Закрепление приемов в вольном бою и в спарринге.

В настоящее время во всех видах спорта пристальное внимание обращается на то, чтобы движения выполнялись без излишнего напряжения. Своевременное расслабление мышц прямо влияет на степень утомления и на координацию движений. Для точного выполнения многих приемов необходимо исполнять их экономно.

Этого можно добиться, расслабляя мышцы, не принимающие активного участия в данном движении, а также полностью расслабляя мышцы в «нерабочие» моменты движения.

С самого начала боксеров следует учить умению сочетать максимальное напряжение тех групп мышц, которые, активно участвуют в движении, и расслабление групп мышц, не принимающих в нем активного участия. С этой целью надо добиваться, чтобы спортсмены выполняли приемы возможно свободнее, без напряжения как во время обучения элементам техники, так и во время совершенствования изученных приемов в бою.

Например, обучая прямому удару левой, нужно обращать внимание занимающихся на то, чтобы, нанося этот удар, они оставляли мышцы правой руки расслабленными, т. е. чтобы последние не принимали участия в ударе. При последующем совершенствовании прямого удара левой внимание боксеров надо обращать уже на то, чтобы в момент касания цели кулаком максимально были напряжены лишь мышцы кулака и левого предплечья, а остальные мышцы, принимавшие участие в начале движения, к этому времени были в какой-то мере расслаблены. Наконец, в тот момент, когда кулак коснется цели, мышцы руки полностью расслабляются и кулак возвращается в исходное положение.

Особенно следует следить за тем, чтобы спортсмены сохраняли мышцы расслабленными и в боевой обстановке. Как показала практика, те боксеры, которые умеют своевременно расслаблять мышцы в бою, выполняют ударные и защитные движения значительно быстрее, с меньшей затратой сил. Те же, кто не умеет вовремя расслабляться, выполняют эти движения медленнее, больше затрачивают сил и энергии. Иногда создается впечатление, что они, нанося удар, как бы толкают тяжелую гирю.

Общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения также должны выполняться максимально экономно, без лишней траты энергии.

Анализ крупнейших соревнований показал, что для успешного противодействия боксерам различных школ на международном ринге каждому спортсмену необходим следующий минимум боевых средств: прямой удар левой в голову с шагом вперед, на отходе, навстречу и с отскоком в ответе; прямой удар правой в голову навстречу и в ответе в связке с подставкой левого плеча; два прямых удара левой-правой в атаке и на отходе; контрудар левой снизу по туловищу; две или три индивидуальные атаки или контратаки, умело подготовленные и выполненные «на взрыве», а также умение боксировать на средней и ближней дистанциях.

Кроме того, должен быть охвачен максимально широкий круг защитных средств, причем предела в овладении навыками защиты нет. Совершенствуя защитные действия, надо осознавать, что защита — активная форма ведения боя, являющаяся ключом к контратаке, поэтому любую защиту необходимо прочно связать с контрударом.

Среди защит есть такие, без четкого и надежного овладения которыми боксер не может уверенно выйти на ринг. Это подставка левого плеча от прямого удара правой в голову, подставка ладони от прямых и боковых ударов, уклоны от прямых, нырки от боковых ударов, а также уходы назад и особенно в стороны. Этот комплекс боевых средств при условии их качественного совершенствования отвечает требованиям современного бокса, так как, во-первых, в минимум боевых средств включены разнообразные технико-тактические боевые действия, в которых сочетаются атака, ответная и встречная контратака, и, во-вторых, если боксер в совершенстве овладеет этими боевыми умениями, то затем ему будет сравнительно легко освоить новые умения, отличающиеся лишь видом и направлением удара. Например, если боксер четко владеет двумя прямыми ударами левой-правой в голову в атаке, то для новой комбинации боковой удар левой — прямой удар правой в голову в атаке для освоения потребуется совсем немного времени, так как основа координации движений ног, туловища и рук сохраняется почти полностью (лишь первый удар левой будет не прямой, а боковой).

ОБ ИСКУСНОМ И АВТОМАТИЗИРОВАННОМ БОКСЕ

С помощью определенной системы обучения и тренировки тренер решает вопросы технической и тактической подготовки своих учеников.

Среди тренеров и методистов постоянно идут споры, какому боксу отдать предпочтение — искусному или же построенному на применении автоматизированных боевых комбинаций.

Прежде всего, необходимо определить, что следует понимать под боксом искусным и что такое бокс автоматизированный?

Чтобы определить системы обучения и тренировки, применяемые тренерами СССР и Кубы, были проанализированы бои ряда ведущих боксеров этих стран. Для этого была разработана «Карта боевых умений» (см. таблицу), где, в частности, фиксировались атаки и контратаки, которые применяли спортсмены. Полученные данные позволили условно разбить боксеров на две группы.

Первая группа объединила спортсменов, владеющих определенным кругом атакующих и контратакующих средств, отработанных до относительно высокой степени автоматизма. Во вторую группу вошли спортсмены, в боях которых невозможно было установить ведущие боевые приемы атаки и контратаки. Техничко-тактический арсенал этих боксеров был достаточно разнообразным.

К первой группе относятся представители школы бокса, в которой тренер планирует учебно-тренировочный процесс таким образом, что в орбите систематического совершенствования находится определенный круг технико-тактических средств. Эта система тренировки предусматривает фундаментальное овладение конкретными боевыми действиями, выполняя которые, боксер добивается высоких показателей. Боевой арсенал у представителей этой системы сравнительно ограничен.

Тренеры, ученики которых относятся ко второй группе, организуют свою работу по-другому. Они постоянно обновляют материал и затем совершенствуют его со своими подопечными. Такая методика тренировки предусматривает большой объем и разнообразие

техничко-тактических средств, но боевые навыки в Двигательной памяти боксера Прочно не закрепляются.

Как видно, тренеры стоят на противоположных позициях. Кто из них прав? Какое направление можно рекомендовать, чтобы в предстоящих боях добиться более высоких результатов?

Практика показывает, что в любом виде спорта, где спортсмены противостоят друг другу в физическом единоборстве, успех дела решают заранее отработанные до высокой степени автоматизма боевые комбинации, так как они могут быть выполнены не только с максимально возможной скоростью, но и с минимальной затратой энергии.

Т а б л и ц а

Карта боевых умений

Ф., и., о.	_____	Дата заполнения	_____
Год рождения	_____	Весовая категория	_____
Рост	_____	Спортивное об-во	_____
		Левша-правша	_____
Умение стремительно и неожиданно атаковать _____			
Умение боксировать прямым ударом левой в атаке с шагом вперед _____			
Умение боксировать прямым ударом левой в контратаке навстречу с шагом назад _____			
Умение боксировать прямым ударом левой навстречу _____			
Умение боксировать прямым ударом левой в ответе с шагом назад _____			
Умение боксировать в контратаке прямым ударом правой навстречу _____			
Умение боксировать в контратаке ударом снизу левой по туловищу _____			
Умение боксировать прямым ударом правой в ответе с шагом назад _____			
Умение защищаться на атаку прямым или боковым ударом правой в голову подставкой левого плеча в связке с контратакой прямым или боковым ударом в голову _____			
Умение боксировать на средней дистанции _____			
Умение боксировать на ближней дистанции _____			
Умение финтовать _____			
Уровень реакции на действия противника _____			
Владеет ли сильным нокаутирующим ударом _____			
Любимая дистанция боя _____			
Тип боксера (техник, силовик, нокаутер, контравик, темповик) _____			
Дисциплина боя (нормальная, захваты, запрещенные удары, опасно головой) _____			
Стойкость _____			
Инициативность и решительность _____			

О СИЛЬНОМ УДАРЕ

Сейчас тренеры и методисты спорят о значении сильного удара в современном боксе. Многих ведущих специалистов тревожит то, что большинство боксеров не владеют сильным нокаутирующим ударом. Действительно, боксеру, не владеющему сильным ударом, фактически невозможно добиться успеха на первенствах континентов или на олимпийских играх. Этот вопрос необходимо рассматривать с двух сторон:

1. Значение и место сильного удара в вооружении боксера.
2. Методика развития сильного удара.

Некоторые из тренеров предлагают максимально приблизить тренировку к боевым условиям, введя жесткость в спарринге и при совершенствовании техники и тактики в парах. Однако эта методика уже использовалась в нашем боксе примерно до 1955 г. и, кроме лишних травм, ничего не дала. Практика показала, что совершенствовать сильный удар следует не в упражнениях с партнером, а на боксерских снарядах или на лапах, сознательно используя при этом законы биомеханики.

Известно, что эффективность боевого действия зависит в первую очередь от быстроты и точности удара, которые определяются степенью сохранения биомеханической структуры движения. Поэтому тренеры должны изучать биомеханику прямого и бокового ударов и удара снизу, чтобы научить спортсменов максимально использовать момент инерции, скорость поступательного и вращательного движений, «мышечный взрыв» и другие умения, от которых зависит сила и эффективность удара.

К сожалению, наблюдая за индивидуальной работой многих тренеров, приходится нередко отмечать, что тренер вместе с боксером не исследует структуру ударного движения, не указывает спортсмену на такие кажущиеся мелочи, как рывок бедром, рывок плечом, толчок ногой, построение оси вращения и т. п. В действительности же необходимо иметь в виду, что, когда боксер достигает больших высот мастерства, дальнейший прогресс идет уже за счет кажущихся мелочей, т. е. за счет постоянного и упорного совершенствования деталей движения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бокс — работа большой и субмаксимальной мощности. Огромные мгновенные физические напряжения в бою на средней дистанции сменяются полной мышечной расслабленностью в интервалах боя на дальней дистанции или же изнурительной работой, требующей значительных физических затрат для преодоления сопротивления противника, в бою на ближней дистанции. Для этого боксер должен обладать хорошей общей и специальной физической подготовленностью. Среди многих факторов, определяющих достижения боксера, высокий уровень физических качеств — один из важнейших.

Занятия по общей и специальной физической подготовке в своей основе являются комбинированными — упражнения разного характера чередуются в них в определенных направлениях и последовательности. В занятиях используют легкоатлетические, гимнастические, спортивно-вспомогательные упражнения, а также специальные упражнения боксера.

Совершенствование таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, должно осуществляться в тренировке боксера систематически, особенно в общеподготовительном периоде тренировки.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость является одним из важнейших физических качеств боксера. Ее воспитание непосредственно связано с проблемой третьего раунда. В тренировке развитию этого физического качества должно уделяться такое же большое внимание, как и вопросам совершенствования тактического и технического мастерства.

В боксе под выносливостью понимается способность боксера противостоять

утомлению и вести бой в высоком темпе в течение одной встречи или турнира в целом.

Понятие «выносливость» нельзя рассматривать изолированно от понятия «утомление», так как утомление сигнализирует о снижении работоспособности. Утомление — это особое физиологическое состояние, сказывающееся во временном падении работоспособности.

Известно, что уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенное значение имеет так называемая экономизация функций организма. Вместе с тем на выносливость оказывают влияние координация движений и сила психических (особенно волевых) процессов боксера.

Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, и устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ. При этом анаэробные и аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которых зависит работоспособность. Иначе говоря, чем выше способность организма энергетически обеспечить данную работу путем окислительных процессов, тем значительнее выносливость. Выявлена также тесная взаимосвязь между уровнем работоспособности (выносливости) и устойчивостью организма к кислородной недостаточности.

По мнению физиологов и психологов, для полного проявления выносливости необходимы два условия — во-первых, накопление наибольших физиологических возможностей организма и, во-вторых, проявление усилий мобилизовать волевые качества. Учитывая это, тренер при подготовке боксера к соревнованиям должен обращать самое серьезное внимание на его эмоциональное состояние, так как при психологической напряженности сильное эмоциональное возбуждение, иррадируя из подкорки и распространяясь на кору больших полушарий, нарушает точность выполнения упражнений, что приводит к значительному утомлению центральной нервной системы (ЦНС).

Как же развивать выносливость у боксера?

Утомление сигнализирует о снижении работоспособности, но в то же время оно является и средством ее развития. Поэтому утомление следует рассматривать как необходимое условие дальнейшего совершенствования функциональных возможностей организма.

Согласно закону суперкомпенсации, после энергетических затрат, вызываемых физической нагрузкой, функциональный уровень восстанавливается не только в исходных величинах, но и превышает их: Следовательно, при организации учебно-тренировочного процесса тренер должен рассматривать утомление как обязательное условие развития выносливости.

Говоря о возможностях воспитания выносливости как одного из физических качеств, нельзя не коснуться взаимосвязи между силой, быстротой и выносливостью. Поскольку двигательная деятельность является целостной реакцией всего организма, то в упражнении (даже в преимущественно направленной тренировке) развиваются все физические качества. Однако условия двигательной деятельности могут влиять на взаимосвязь между физическими качествами как положительно, так и отрицательно.

Исследования, проведенные А. Ц. Пуни, Л. П. Матвеевым, В. М. Зациорским и другими, показали, что в тренировке, направленной на развитие быстроты, организм развивается более разносторонне, создаются значительные предпосылки для развития силы и выносливости. В то же время в силовой тренировке развивается преимущественно сила и возникают лишь некоторые предпосылки для развития быстроты и выносливости. Тренировка на выносливость только односторонне воздействует на организм.

Выносливость нужно развивать, ориентируясь всегда на специфические требования соревнований. Поэтому при развитии скоростной выносливости, характерной для работы субмаксимальной и максимальной мощности, когда мобилизация энергии происходит преимущественно в анаэробных условиях, общая и специальная соревновательная выносливость образуют единство. Достижения, связанные с выносливостью данного типа,

требуют высокой аэробной и максимальной анаэробной производительности. При этом необходимо помнить, что основу для развития анаэробной возможности составляет аэробная производительность.

Тренеру при планировании и организации учебно-тренировочного процесса необходимо конкретизировать каждую тренировку не только в технико-тактическом плане, но и в плане, совершенствования физических качеств.

Обычно в основной части тренировки используется лишь повторный метод, когда раунды повторяются после минутного перерыва, причем интенсивность нагрузки не регулируется и степень функциональной нагрузки определяется лишь видом тренировки и иногда самочувствием боксера. Специальные же, заранее запланированные восстановительные процедуры, например, после вольного или условного боя не используются. В результате развивается лишь общая, а не скоростная выносливость, соответствующая специфике трехраундового боя.

Для выработки скоростной выносливости, характерной для трехраундового боя, учебно-тренировочный процесс необходимо строить таким образом, чтобы последовательно решались вначале задачи развития общей, а затем скоростной выносливости. Такая система, в частности, была успешно применена при подготовке сборной команды Кубы к I чемпионату мира, когда на общеподготовительном этапе использовался повторный метод (трехминутные раунды сменялись одномоментными интервалами отдыха), а на предсоревновательном этапе — повторно-переменный метод (после трехраундового периода работы давался 3—9-минутный перерыв на восстановление). Помимо этого, на каждый десятый или пятнадцатый день подготовительного этапа проводился спарринг.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Одним из важнейших физических качеств, определяющих успехи боксера на ринге, является быстрота. **Быстрота — это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.**

В боксе выделяют четыре основные формы проявления быстроты: латентное время реакции, скорость одиночного движения, частоту движений и скорость передвижения.

Роль быстроты в боксе необычайно велика. Так, от способности к быстрому реагированию, т. е. от латентного времени реакции, зависит, насколько быстро боксер среагирует на подготовку к удару и удар противника. Скорость одиночного движения влияет на быстроту атакующих, контратакующих и защитных действий. От способности к повышению частоты движений зависит, сумеет ли боксер создать необходимую плотность боевых действий. Скорость сближения с противником во многом влияет на успех атаки, а скорость разрыва дистанции — на успех защиты. Так как результативность действий боксера зависит от совокупного развития всех форм быстроты, следует рассмотреть некоторые методики воспитания скоростных качеств.

Существует два вида двигательных реакций: **простые и сложные.**

Простая реакция — это ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

Для воспитания простой реакции используется метод неоднократного возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал или изменение ситуации. Например, с целью выработки защитных реакций тренер, стоя перед шеренгой учеников, показывает какой-либо удара те выполняют заранее обусловленную защиту.

При постепенном усложнении заданий при тренировке защит и контр действий, когда атакующий выполняет произвольную атаку, простое реагирование превращается в один из видов сложного реагирования — **реакцию с выбором**. Этот вид реакции основан на выборе нужного двигательного ответа из ряда возможных контрдействий или защит от примененного действия.

Показатели сложной реакции у квалифицированных спортсменов достигают почти таких же величин, что и показатели простого реагирования, так как происходит реакция не столько

на само движение, сколько на подготовительные действия, предшествующие движению. При рассмотрении движения следует учитывать, что существуют две его фазы: позно-тоническая, выражающаяся в небольшом изменении позы и перераспределении тонуса, и собственно движение. В связи с этим в процессе сложной двигательной реакции можно выделить следующие компоненты:

1. Ориентировочную реакцию, т. е. время от подготовки и сосредоточения внимания на определении незащищенной части тела противника до ее появления или до выявления начала подготовки атакующих действий противника.

2. Реакцию различения, т. е. момент узнавания намерений противника, различения ложных действий от настоящих.

3. Реакцию выбора, т. е., момент выбора наиболее целесообразных действий: защиты или контрудара.

4. Моторную фазу реакции, т. е. начало ответного действия, выраженного либо выполнением защиты, либо нанесением контрударов.

Недостаточное развитие хотя бы одного из компонентов сложной двигательной реакции отрицательно влияет на результативность действий боксера.

Быстроту двигательных действий необходимо воспитывать индивидуально. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом техника их исполнения должна быть на таком уровне, чтобы упражнения можно было делать на предельных скоростях, а движения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу скорость не снижалась из-за утомления.

Существуют два направления методики повышения скорости произвольных Движений:

1. Целостное воспитание быстроты в определенном движении.
2. Избирательное совершенствование факторов, определяющих скорость движения.

Для комплексного развития скоростных качеств мощно рекомендовать уже апробированный и получивший широкое распространение в практике «круговой» метод тренировки (см. стр. 95).

Кроме описанных методов, для развития быстроты движений применяется также работа с отягощениями. Упражнения с отягощениями мобилизуют двигательные анализаторы и вовлекают в работу дополнительные функциональные единицы. Когда действие отягощения прекращается, в организме некоторое время остается «след» от этой дополнительной мобилизации. Если на этом фоне выполнить те же движения без отягощения, то они получаются более быстрыми. Используя этот метод, следует соблюдать следующие правила:

1. Применять отягощения для развития быстроты надо в состоянии наивысшей работоспособности.

2. Отягощения не должны нарушать структуру движения. Движения должны выполняться с максимальной быстротой.

3. После нескольких повторений упражнения с отягощениями обязательно надо проделать это же упражнение в максимально быстром темпе без отягощения. Так, можно сначала выполнить удары на месте и в движении с гантелями в руках, а затем без гантелей или попеременно то левой, то правой рукой, имитируя удары, толкать небольшие камни или легкие ядра. Для выработки скорости выполнения защитных действий боксер, находясь в положении боевой стойки, максимально быстро должен проделывать наклоны, нырки, уходы. Сначала эти упражнения выполняются с отягощением, подобранным индивидуально, с учетом весовой, категории и силовых возможностей, затем без отягощения.

Использование отягощений, а также постоянное изменение веса перчаток (например, при «круговой» тренировке) помогут избежать так называемого скоростного барьера.

Неоценимым средством для развития скоростных качеств служат упражнения с Партнёром в условном и вольном боях, дающие возможность закрепить двигательные навыки в обстановке, максимально приближенной к соревновательной.

Каждый из приведенных методов имеет свои преимущества и, видимо, не свободен от недостатков. Поэтому наиболее эффективно комплексное использование методов воспитания

скоростных способностей боксеров в зависимости от индивидуальных данных спортсменов, целей и задач этапа подготовки.

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила — это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

1. Без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы).
2. При уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы).
3. При удлинении (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то величины силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения), либо за счет увеличения ускорения (скоростно-силовые движения). Если, несмотря на значительное ускорение, величина силы очень мала, движения называются скоростными.

Виды силовых способностей делятся следующим образом:

<i>Вид силовой способности</i>	<i>Условия проявления</i>
1. Собственно силовые способности (статическая сила)	Статический режим и медленные (жимовые) движения
2. Скоростно-силовые способности а) динамическая сила б) амортизационная сила в) взрывная сила	быстрые движения уступающие движения предельно быстрые движения

В бою сила боксера проявляется в способности:

1. Быстро наносить одиночные удары и с взрывной скоростью — серийные удары; успешно выполнять защиты подставками; уклонами, нырками, уходами, накладками.
2. Быстро останавливать движение собственного тела или его частей при неожиданно примененных противником защитах.
3. Преодолевать физическое сопротивление или давление противника в бою на ближней дистанции.

Анализ движений боксера показывает, что ему необходима способность проявлять силу в преодолевающем, уступающем и удерживающем режимах, когда преодолевающая работа имеет динамический характер, а удерживающая и уступающая — статический.

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренер должен учитывать, что:

1. В условиях быстрых движений величина силы уменьшается с нарастанием скорости.
2. Между силой, проявляемой в условиях предельно быстрых движений, и максимальной изометрической (статической) силой нет никакой связи.
3. Величина силы, проявляемой в медленных движениях, существенно не отличается от показателей силы в изометрических условиях.

Силовая тренировка позволяет, главным образом, улучшать функции нервно-мышечного аппарата; увеличивает способность преобразования энергии и создает координационные связи, необходимые для осуществления более интенсивной иннервации мышц.

Что же касается структуры выполняемых движений и характера проявления силы во времени, то силовая тренировка должна всегда отражать требования боя и соответствовать им (для развития, например, «взрывной силы» требуются специальные упражнения и особая дозировка нагрузки).

Очень важно, чтобы в силовой тренировке применялся тот режим движений, который наиболее соответствует господствующему в соревновательном упражнении режиму функционирования мышц для обеспечения специальных морфологических и биохимических адаптации, соответствующих специфическим требованиям бокса.

Для развития силовых способностей применяют специальные силовые и

общеразвивающие упражнения. Специальные силовые упражнения должны соответствовать соревновательному упражнению. Например, толкание или метание камней весом 150—200 г соответствует выполнению прямого или бокового удара.

Общеразвивающие силовые упражнения по своей структуре часто не соответствуют силовым и временным характеристикам боевых движений. Такими упражнениями могут быть, например, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, выжимание штанги и т. п. Развитая при этом сила преобразуется в нужную для соревнований силовую способность только специальными упражнениями. Но общеразвивающие силовые упражнения обязательно должны использоваться в учебно-тренировочном процессе, так как общая силовая подготовленность является основой для специальной силовой подготовленности.

Кроме того, общеразвивающие силовые упражнения, особенно подобранные в соответствии с требованиями специализации, служат в первую очередь для достижения общей «кондиции».

Правильно подобранные специальные и общеразвивающие силовые упражнения должны обеспечить пропорциональное развитие всех участвующих в боевом движении мышц или мышечных групп. В то же время не рекомендуется применять постоянно одни и те же упражнения. Тренеру необходимо знать 4—5 наборов упражнений по силовой подготовке, которые он может менять через каждые 3—4 недели.

Развитие специальной силы может идти:

а) в упражнениях при нанесении ударов в утяжеленных перчатках, в имитации ударов с эспандерами, с гантелями, с грифом штанги (один конец грифа в руках, второй — зафиксирован) и т. п.;

б) в метаниях и толканиях ядер, камней, медицинболов;

в) в бою с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе;

г) при нанесении ударов кувалдой;

д) в упражнениях с легкой штангой при выбрасывании рук от груди вперед и вверх;

е) при поднимании на носки, передвижениях и приседаниях с грузом или с партнером на плечах;

ж) в упражнениях по преодолению сопротивления противника, в том числе таких, как борьба в стойке, «пуш-пуш» и др.

Упражнения могут быть самыми разнообразными, но в подборе их необходимо руководствоваться следующим принципом: характер упражнений должен соответствовать режиму мышечных сокращений при выполнении ударов и защит, т. е. специфике боевого движения боксера.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость — это физическое качество, выражающееся в способности, выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Для боксера первостепенное значение имеет подвижность в грудном и тазобедренных отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, коленных и голеностопных суставах.

Гибкость является необходимым условием качественного выполнения движений. Исполнение боевого атакующего действия, например, прямого удара правой в голову органически связано с подвижностью в тазобедренном и грудном, отделах позвоночника, а также в правом голеностопном, правом тазобедренном, правом плечевом и правом локтевом суставах; исполнение защиты, например, подставкой левого плеча основывается на движениях в левом плечевом суставе, грудном отделе позвоночного столба, правом коленном и правом голеностопном суставах.

Практика показывает, что недостаточно развитая подвижность в суставах не только задерживает развитие быстроты, ловкости, силы и выносливости — при выполнении боевого движения они не смогут быть реализованы полностью. Проследим, например, как влияет ограниченность амплитуды движения в плечевом и локтевом суставах на исполнение бокового удара. Вследствие этого недостатка, с одной стороны, снизится быстрота движения кулака, так как путь ускорения укоротится, и с другой — невозможно будет увеличить ра-

диус вращения. Все это снизит не только силу удара, но и процент возможного поражения цели.

Гибкость боксера развивается в упражнениях общей специальной подготовки. Для этого необходимо систематически упражняться не только в ударах, защитах и контратаках, но и в наклонах, уклонах, отклонах, нырках, переносах веса тела с ноги на ногу, вращениях в тазобедренных, плечевых, коленных, локтевых и голеностопных суставах. Эти упражнения обеспечивают нужную подвижность позвоночного столба и суставов.

Выполняя упражнения на гибкость, необходимо помнить, что:

- 1) боксер должен предварительно хорошо разогреться (до появления пота);
- 2) гибкость отрицательно связана с силой, и увлечение силовыми упражнениями приводит к ограничению подвижности суставов. В то же время, рационально сочетая упражнения на гибкость и силу, можно добиться одинаково высокой степени развития обоих качеств;
- 3) в процессе тренировки на гибкость не следует добиваться предельного развития этого качества. Гибкость следует развивать до такого предела, который обеспечивает успешное выполнение необходимой защиты и контратаки;
- 4) при подготовке к бою повышенная подвижность в суставах, достигаемая за счет разминки (разминочный эффект), держится относительно недолго — при комнатной температуре около 10 мин. Этот интервал можно увеличить, одев на боксера халат или набросив полотенце;
- 5) гибкость лучше развивать в детском и подростковом возрасте.

ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость — это физическое качество, выражающееся в способности боксера не только быстро овладевать сложными боевыми навыками, но и четко и целесообразно применять их в бою; своевременно, с помощью специфичных для бокса восприятий, таких, как чувство дистанции, удара, времени, избегать ударов противника; быстро и внезапно атаковать и т. д.

В бою ловкость определяется минимумом времени между сигналом о начале атаки и началом выполнения защиты с последующей контратакой, а также быстротой выполнения атакующего действия.

Ловкость является наиболее комплексным из физических качеств, так как не просто имеет многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависит от них.

Большую роль в проявлении ловкости играет быстрота обработки текущей информации в зрительном, кинестезическом, тактильном и вестибулярном анализаторах. В частности, умение определять возможную атаку по переменам в исходном положении противника во многом решает исход боя. Так, если противник перенес вес тела на правую ногу, то острая атака может быть, выполнена только правой рукой; если вес тела переносится с левой ноги на правую, то возможна острая атака только левой рукой и т. д. Эти боевые умения, особенно в бою на средней и ближней дистанциях, являются решающими, так как на этих дистанциях боксер может успеть применить защиту, лишь уловив самое начало атаки, в основном по работе ног противника.

Развитие ловкости может идти во всех видах упражнений: с партнером в перчатках, в упражнениях по совершенствованию школы бокса, в упражнениях на лапах и снарядах и т. д.

Ловкость в бою проявляется прежде всего в своевременной и четкой защите, которая является наиболее сложным боевым навыком. Совершенствование защитных движений более всего способствует развитию ловкости, и этим необходимо руководствоваться при подборе упражнений.

В числе упражнений, развивающих ловкость, прежде всего надо назвать упражнения с партнером в перчатках как средство совершенствования защитных движений от атак противника. Особенно ценными будут защиты подставкой левого плеча, шагом назад, отбивом, уклоном и нырком. Если же вслед за защитой боксер выполняет молниеносную

контратаку, можно считать, что он достиг высокой степени ловкости. В упражнениях с партнером в перчатках совершенствуются и атакующие действия, но при этом эффект в развитии ловкости невысокий, так как спортсмен не может выполнить атаку максимально сильно и быстро. Среди упражнений с партнером в перчатках наиболее эффективными для развития ловкости являются вольный бой и спарринг.

Упражнения школы бокса — наиболее универсальный вид тренировки. В них может совершенствоваться атакующая, защитная и контратакующая формы ведения боя. Эти упражнения имеют множество вариантов заданий различной степени трудности. Боевые действия выполняются в любом темпе, с любой скоростью. Эффект развития ловкости в этом виде тренировки очень высокий.

При выполнении упражнений на лапах, применяемых для совершенствования атакующих и контратакующих действий, тренер и спортсмен самым тщательным образом должны следить за тем, чтобы точность удара была высокой, время выполнения минимальным, а координационная сложность упражнений все время повышалась. Только при таких условиях в этом виде тренировки будет совершенствоваться ловкость.

В упражнениях на снарядах в основном отрабатываются атакующие действия. Коэффициент развития ловкости в этом виде тренировки не высок, но он может возрасти, если боксер будет систематически упражняться в нанесении серий ударов по легкой подвесной груше и по подвижному боксерскому мешку; в нанесении одиночных ударов разной силы на месте и в движении по подвесному теннисному мячу и по пневматической груше, установленной на гибком штыре.

Основными условиями воспитания ловкости являются, с одной стороны, повышение координационной трудности упражнений, а с другой — постоянное овладение новыми боевыми навыками и умениями. В то же время необходимо учитывать, что по мере автоматизации боевого навыка значение этого движения как средства воспитания ловкости уменьшается.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Кульминационным моментом всей учебно-тренировочной работы является своевременное достижение боксером спортивной формы именно в период ответственных соревнований. **Под спортивной формой понимается состояние оптимальной боевой готовности, которое приобретается в результате соответствующей подготовки на каждой, новой ступени боевого совершенствования.**

Спортивную форму как состояние высокой тренированности связывают в основном с биологическими приспособительными изменениями. Но это представление о спортивной форме не полное. Оптимальная степень тренированности, безусловно, характеризует спортивную форму, но далеко не исчерпывает ее. Спортивная форма — это многогранное понятие, включающее все стороны готовности спортсмена к наивысшему достижению на данном этапе подготовки — физическую, тактическую, техническую, психическую и морально-волевую. Таким образом, спортивная форма — это гармоническое сочетание необходимого уровня развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости с совершенной техникой, тактикой и наличием необходимых для успеха в поединке на ринге устойчивых психологических и морально-волевых предпосылок. Все это — необходимые компоненты спортивной формы.

Если говорить о биологической стороне спортивной формы, то она характеризуется высоким уровнем функциональных возможностей, причем общим итогом всех биологических изменений будут:

1. Повышенная мобильность — более быстрая вработываемость организма, и более совершенная способность переключаться с защиты на атаку, с атаки на контратаку, с защиты на контратаку и т. д.
2. Способность выполнять специфические движения боксера (удары, защиты,

контрудары, манёвры, перемещения и др.) на таком высоком уровне силы, быстроты, выносливости и ловкости, который недоступен вне спортивной формы.

3. Экономизация функций, проявляющаяся, в частности, в уменьшении энергетических затрат на каждое боевое движение.

4. Ускорение восстановительных процессов.

Развитие физических качеств боксера связано с развитием его боевых навыков. Каждый боевой двигательный навык как бы накладывает свои особенности на соответствующие физические качества. Следовательно, для спортивной формы характерно единство физических качеств и двигательных навыков, т. е. такое их гармоническое сочетание, при котором спортсмен способен максимально проявлять свои физические качества именно в форме ударов, защитой контрударов.

Психологически спортивная форма характеризуется в первую очередь чувством дистанции, времени, ускорения удара, а также чувством усилия при ударе. Эти качества возникают на основе тончайшего анализа и синтеза сигналов, поступающих от зрительного, двигательного, тактильного, вестибулярного и слухового анализаторов. Ощущения, восприятия, двигательные реакции протекают более быстро и совершенно. Повышается тактическое мышление, преобладает бодрое настроение, значительно усиливается воля к победе, которая выражается прежде всего в том, что боксер готов мобилизоваться и «выложиться».

В период достижения спортивной формы некоторые основные ударные и защитные действия становятся высокоавтоматизированными. Деятельность боксёра всегда остается сознательной по содержанию, но в то же время автоматизированной в некоторых звеньях боевого движения. Осознаются лишь узловые, наиболее важные компоненты действий, и сознание направляется не столько на детали движений, сколько на учет изменений в бою и творческого решения боевых задач.

В состоянии спортивной формы спортсмен находится непродолжительное время, но если правильно организовать учебно-тренировочный процесс, то этот период будет достаточным для турнирных соревнований боксеров.

НАГРУЗКА И ОТДЫХ

Важнейшим фактором достижения высоких спортивных результатов является соблюдение правильного соотношения тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, которые должны быть достаточными для восстановления и роста работоспособности. Необходима такая система чередования тренировочных нагрузок и отдыха, чтобы основная часть в уроке проводилась на фоне восстановленной и повышенной работоспособности организма спортсмена.

В этой связи имеет большое значение **закон суперкомпенсации**, согласно которому после энергетических затрат, вызываемых физической нагрузкой, функциональное состояние спортсмена не только восстанавливается до исходных величин, но и превышает их.

Особо следует подойти к соотношению нагрузки и отдыха в период предсоревновательной подготовки (приобретение спортивной формы) и в период непосредственного участия в соревнованиях (сохранение спортивной формы), а именно: в тренировках между очередными боями, когда к организму спортсмена предъявляются чрезвычайно высокие требования. В это время необходимы осторожность и внимание при организации занятий, так как можно вызвать перетренировку, ибо интенсивные нагрузки превращаются, если применять их неосторожно (чрезмерно долго), в стрессоры, вызывающие стресс — особое состояние функциональных и структурных отклонений, прежде всего в эндокринном аппарате.

ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Необходимым условием организации учебно-тренировочного процесса является четкое соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Термины «объем» и

«интенсивность» более полно раскрываются при введении понятий «физическая нагрузка» и «физиологическая нагрузка».

Объем тренировочных нагрузок, т. е. сумма тренировочных средств, запланированных во времени (занятие, микроцикл, период), воспринимается организмом как физическая нагрузка.

Интенсивность вызывает ответную реакцию организма на физическую нагрузку и соответствует нагрузке физиологической.

Если физическая нагрузка связана в тренировочном занятии со средствами и методами, то физиологическая нагрузка может оцениваться по частоте сердечных сокращений (ЧСС) во время физической нагрузки. В основе возможности такой оценки заложены многочисленные данные о наличии тесной взаимосвязи между уровнем энерготрат организма и ЧСС. Динамика пульса во время тренировки в достаточной мере отражает динамику воздействия физической нагрузки на организм боксера.

Физическая и физиологическая нагрузки (объем и интенсивность) неотделимы друг от друга и вместе с тем противоположны. Одновременное увеличение физической и физиологической нагрузки может происходить лишь до известного предела — примерно до величины ЧСС 180 уд/мин. Дальнейшее возрастание интенсивности связано с уменьшением объема тренировки.

О ПРОГРАММИРОВАНИИ ТРЕНИРОВКИ

В 1967 г. Госкомитет по делам изобретений и открытий признал изобретением разработанный В. М. Зациорским «Способ тренировки на основе программирования частоты сердечных сокращений», нашедший приборное воплощение в автокардиолидере. Это первое в мире практическое внедрение программирования тренировки в практику.

Суть данной работы заключается в том, что весь тренировочный процесс схематично выражается в виде трех последовательных фаз:

поведение спортсмена — срочный эффект — кумулятивный, эффект

Выполненные на одной тренировке физические упражнения, условно названные поведением спортсмена (первая фаза), должны дать вполне определенный, так называемый срочный тренировочный эффект, (вторая фаза). Накапливаясь от занятия к занятию, результаты второй фазы создают кумулятивный тренировочный эффект (третья фаза), чем и обуславливаются все изменения в спортивных результатах.

Таким образом, конечный эффект зависит от того, насколько правильно были определены физические нагрузки на каждой тренировке. Однако до сих пор многие тренеры назначают физические нагрузки интуитивно.

Программированная тренировка предполагает достижение строго определенных физиологических сдвигов в организме, необходимых для приобретения спортивной формы или же для совершенствования определенных физических качеств. В этой системе тренировки физиологические сдвиги определяются по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Тренеру необходимо знать, что ЧСС содержит в себе следующую информацию: величину физиологической нагрузки (по пульсо-сумме за всю тренировку);

- среднюю интенсивность тренировки (по среднему пульсу);
- величину максимальных нагрузок (по верхней грани пульса);
- состояние сердечно-сосудистой системы, т. е. тренированность спортсмена, определяемую по скорости вработываемости, по реактивности и по восстановлению пульса во время и после физической нагрузки;
- степень восстановления спортсмена после тренировки (по пульсосумме).

В тренировке на основе программирования ЧСС определяющим является срочный тренировочный эффект, от которого зависит интенсивность выполнения тренировочных упражнений. Таким образом, тренировочный процесс становится управляемым, так как физическая нагрузка определяется непосредственно срочным тренировочным эффектом.

В 1967—1968 гг. такой подход к организации учебно-тренировочного процесса в определенной мере помог определить систему тренировки на общеподготовительном и специально-подготовительном этапе. С помощью телеметрической аппаратуры (И. Б. Викторов, и В. М. Романов) удалось записать ЧСС на магнитофонную ленту с цифровой информацией пульса через каждые 6 сек. Была определена пульсовая стоимость боя с тенью (156—165 уд/мин), упражнений на лапах (173—190 уд/мин), со скакалкой (150—165-уд/мин), с партнером в перчатках по совершенствованию технико-тактического мастерства (156—170 уд/мин), упражнений на боксерских снарядах, в том числе на боксерском мешке (170—185 уд/мин) и боксерской груше (156—165 уд/мин), условного (180—195 уд/мин) и вольного боев (180—200 уд/мин), нагрузки в бассейне (176—185 уд/мин), на футбольном поле (160—170 уд/мин), а также спарринга (195—210 уд/мин).

Определение пульсовой стоимости различных видов тренировки, а также спарринга по своей значимости равно диагнозу врача при определении заболевания. Знание пульсовой стоимости различных видов тренировки облегчает управление учебно-тренировочным процессом на различных этапах тренировки, в том числе и в период предсоревновательной подготовки.

О ВОСПИТАНИИ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Физиологи показали, что общие энергетические возможности человека можно определить по максимальным данным потребления кислорода и кислородного долга.

Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении является расщепление АТФ — соединения, богатого энергией. Содержание АТФ в клетках относительно не велико, но весьма постоянно. Восстановление АТФ осуществляется за счет химических реакций двоякого рода: дыхательных, или аэробных, протекающих с участием кислорода; анаэробных, происходящих без участия кислорода.

Максимальный объем потребления кислорода (МПК) характеризует **аэробную производительность** человека. Максимальная величина кислородного долга (МКД) является показателем **анаэробной производительности**. Аэробные и анаэробные возможности характеризуют «функциональный потолок» энергетического обмена у данного человека, иначе говоря, его общие энергетические возможности.

При напряженной мышечной работе различные энергетические механизмы (креатинфосфатный, гликолитический, дыхательный) по-разному вступают в работу:

- креатинфосфатный достигает максимума на 2—3 сек. работы;
- гликолитический достигает максимума на 1—2 мин. работы;
- дыхательный достигает максимума на 3—5 мин. работы.

Этим объясняется, почему при работе разной продолжительности столь различно соотношение анаэробных и дыхательных процессов энергетического обмена: чем длиннее дистанция, тем большую роль играют аэробные процессы.

Для того чтобы эффективно управлять процессом развития спортивной формы, надо располагать необходимой информацией об оптимальном объеме и интенсивности тренировочной нагрузки. Новозеландский тренер и физиолог Тони Нетт говорил, Что тренер, который не в состоянии проследить физиологическое воздействие своего метода на спортсмена, должен ныне рассматриваться в качестве опасности для его воспитанников как в отношении их здоровья, так и повышения, результативности. Для тренера нет ничего важнее его информации.

Подводя спортсмена к спортивной форме, тренер должен ясно представлять следующие компоненты подготовки:

1. Тренировочные средства как на весь период подготовки, так и для отдельных занятий.
2. Методы тренировки и время их применения.
3. Оптимальное соотношение объема и интенсивности в отдельном занятии, в микроцикле и во всем периоде подготовки.

Известно, что личный результат боксера будет тем выше, чем больше у него возможность выполнять работу в аэробных условиях. Поэтому задача, тренера заключается

не только в том, чтобы привить боксеру совершенную технику и тактику, но и в том, чтобы поднять его функциональные возможности.

Основная задача в методике тренировки — это переход от управления поведением спортсмена в тренировке и соревновательному бою к непосредственному управлению «срочным эффектом».

В этой связи тренер должен знать, что:

1. Физиологические сдвиги в организме наблюдаются лишь при ЧСС, превышающей 120 уд/мин.
2. Непрерывная мышечная работа при пульсе свыше 150 уд/мин вызывает значительную активизацию аэробных реакций.
3. Линейная зависимость между потреблением кислорода и ЧСС наблюдается до уровня 180 уд/мин.
4. ЧСС повышается в линейной зависимости от мощности нагрузки до 180 уд/мин.
5. При пульсе 180 уд/мин предельная длительность физического напряжения не должна превышать 10—12 мин. Такие нагрузки можно использовать для повышения максимума аэробной производительности.

Под **аэробными возможностями** понимается совокупность свойств организма обеспечивать поступление кислорода в ткани и его потребление не только за счет внешнего дыхания (минутный объем дыхания), но и за счет кровообращения (минутный и ударный объем, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина) и тканевой утилизации кислорода, зависящей от уровня тканевого дыхания.

Для повышения аэробных возможностей необходимо добиваться не только слаженности в деятельности указанных выше систем и органов, но и повышения их функций.

Известно, что количество кислорода в воздухе неизменно, оно меняется лишь с изменением высоты над уровнем моря, но объем сердца изменить можно. Согласно предварительным исследованиям, объем сердца у ведущих боксеров соответствует средней величине объема сердца спортсменов, которые занимаются видами спорта, требующими большой выносливости. Следовательно, объем сердца является одним из существенных показателей функциональных возможностей организма и нужно найти пути увеличения в пределах необходимого объема сердца у боксеров.

В методику тренировки боксеров необходимо кроме повторного внедрить и интервальный метод, что сразу же внесет ясность в содержание двух понятий: «интервальная работа» и «интервальная тренировка». **Интервальная работа** предназначена для увеличения анаэробной производительности организма. Ее воздействующим фактором является сама физическая нагрузка. **Интервальная тренировка** предназначена только для увеличения объема сердца. Ее воздействующим фактором является пауза между физическими нагрузками (воздействующая пауза).

В основу этой методики положена следующая закономерность: после умеренной нагрузки, когда пульс достигает 160—170 уд/мин, во время отдыха полости сердца резко и сильно наполняются кровью. В результате многократных повторений умеренной нагрузки и пауз отдыха происходит растяжение полостей сердца, т. е. увеличение его объема. Тренирующее воздействие паузы происходит не во время нагрузки, а во время отдыха, т. е. во время так называемых воздействующих пауз.

Для увеличения количества воздействующих пауз можно рекомендовать в процессе совершенствования техники бокса на снарядах или на лапах время раунда сократить с 3 до 1 или 1,5 мин. и тем самым увеличить вдвое или втрое количество запланированных раундов, а следовательно воздействующих пауз. Это действительно один из лучших методов для развития объема сердца, но лишь объема сердца.

Известно, что повышение аэробных возможностей зависит:

- а) от развития уровня МПК;
- б) от развития способности поддерживать, этот уровень длительное время;
- в) от увеличения скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

В исследованиях, направленных на повышение аэробных возможностей в циклических

видах спорта, получены данные, которые говорят о том, что при организации тренировки, направленной на повышение аэробных возможностей, необходимо, чтобы:

1. Интенсивность работы была выше критической, примерно на уровне 75—85% от максимальной, т. е. скорость выполнения движений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу раунда частота пульса равнялась 170—180 уд/мин.

2. Длительность работы не превышала 1,5 мин., но и не была излишне мала, так как пульс не успевает подняться до 180 уд/мин.

3. Поддерживалось своеобразное «устойчивое состояние», т. е. работа происходила в условиях стабилизации потребления кислорода на достаточно высоком уровне. Необходимо помнить, что снижение потребления кислорода происходит при наступлении утомления.

Если исходить из этих предпосылок, следует «уточнить» применяемый в тренировке по боксу повторный метод, с тем чтобы как можно больше увеличить возможности повышения уровня МПК. Для этого в основной части занятия надо, как прежде, применять повторный метод, где трехминутные раунды сменяются одномоментными интервалами отдыха, но частоту пульса необходимо доводить к концу раунда до 160—170 уд/мин. Практика показала, что число рабочих раундов должно быть в пределах одиннадцати, так как, с одной стороны, число повторений не должно приводить к росту пульсового долга, а с другой — необходимо уделить достаточно времени совершенствованию технико-тактического мастерства. Продолжительность тренировки — в пределах 120 мин.

Хорошие результаты повышения уровня МПК получены также при применении «круговой тренировки» (см. стр. 95, вторая тренировка дня).

Под **анаэробными возможностями** понимают способность использовать энергию в бескислородных условиях от анаэробных источников.

Прежде чем рассматривать приёмы воспитания анаэробных возможностей, необходимо внимательно проанализировать предсоревновательную подготовку боксера.

Несколько лет назад были проведены исследования по определению пульсовой стоимости основной части занятия во время предсоревновательной подготовки на трех тренировках подряд (Викторов, Романов). На этих тренировках боксер выполнял однотипную работу: два раунда боя с тенью и восемь раундов упражнений в перчатках (три раунда с партнером, два раунда на лапах, и по одному раунду на боксерском мешке, пневматической груше и настенной подушке).

Были получены следующие данные: на первой тренировке вся нагрузка была выполнена в условиях аэробного режима, работа сердца была в пределах 144—174 уд/мин. На второй тренировке из 30 мин. активной работы лишь 3 мин. прошли в условиях кислородной недостаточности (186—192 уд/мин). На третьей тренировке «работа в долг» длилась лишь 5 мин. Эти результаты подтверждают одно весьма существенное несоответствие: если соревновательный бой протекает как в аэробных, так и в анаэробных (бескислородных) условиях, то тренировка проводится в основном в аэробном режиме. Это доказывает необходимость внесения принципиальных изменений в организацию тренировки с целью усиления напряженности нагрузки.

При воспитании анаэробных возможностей перед спортсменом и тренером стоят две задачи: повысить функциональные возможности креатинфосфатного механизма и поднять производительность гликолитического механизма. При этом важно помнить, что анаэробные способности весьма неустойчивы и при прекращении специальной тренировки их уровень быстро снижается.

Известно, что между креатинфосфатной реакцией (алактатная выносливость) и гликолизом (лактатная выносливость) существуют конкурентные отношения: одна из этих реакций подавляет другую.

Сопоставляя значение каждого из этих механизмов выносливости для поединка на ринге, нельзя не прийти к выводу, что значение лактатной выносливости более подходит к регламенту боя.

Данные по циклическим видам спорта показывают, что тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование креатинфосфатного механизма, строятся по следующему принципу:

1. Интенсивность работы близка к предельной (95%).
2. Длина отрезков работы 3—8 сек.
3. Интервалы отдыха 2—3 мин. Число повторений не должно превышать 4—5. Целесообразно выполнять несколько серий по 4—5 повторений в каждой. Отдых между сериями—7—10 мин.

В свою очередь, тренировочные нагрузки, направленные, на совершенствование гликолитического механизма, строятся по иному принципу:

1. Интенсивность работы близка к предельной (95%)
2. Длина отрезков работы от 20 сек. до 2 мин.
3. Интервалы отдыха, которые определяются динамикой гликолиза, постепенно сближаются. В частности, между первым и вторым повторениями отдых длится 5—8 мин., между вторым и третьим повторениями — 3—4 мин., между третьим и четвертым повторениями — 2—3 мин.
4. Число повторений при работе со сближающимися интервалами отдыха обычно невелико, не выше 3—4.

МОРАЛЬНАЯ И ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

С ростом спортивных результатов спортсмена особое значение приобретает его моральная и волевая подготовка. Воля, высокий уровень психологической подготовки проявляются в способности преодолевать трудности, субмаксимальные нагрузки в рабочих тренировках. Особенно ощутимы эти качества в экстремальных условиях соревнований, когда нужно трезво оценить свои возможности или заново мобилизовать себя для работы на более высоком уровне.

Воля воспитывается в процессе активной спортивной деятельности. Бокс требует от спортсмена проявления волевых качеств и в то же время является сильным средством для их развития и формирования. Боксера можно назвать подготовленным в волевом отношении только тогда, когда проявление волевых качеств становится чертой его характера. Это достигается в процессе планомерной работы во время тренировки, на соревнованиях, системой политико-воспитательной работы, повышением общеобразовательного уровня боксера. Другими словами, чтобы сформировать волевого спортсмена, нужно развивать его интеллектуально, воспитывать у него высокие моральные качества.

В секции бокса, как правило, приходит молодежь, не имеющая жизненного опыта, не закаленная трудом. На плечи этих неопытных подростков ложится большая по объему и интенсивности работа, которую необходимо сочетать с постоянным повышением общеобразовательного уровня, развитием и удовлетворением духовных интересов. Все это предъявляет высокие требования к тренеру. Тренер-педагог должен обладать, широкими знаниями, педагогическим мастерством, видеть перспективу развития личности каждого начинающего спортсмена. Тренер руководит учебно-воспитательным процессом, т. е. готовит боксера не только физически, технически, тактически, но и формирует его волю, становится в известном смысле создателем характера юноши. А это требует постоянного повышения политических и научно-теоретических знаний тренерского состава, совершенствования форм и методов воспитания спортсменов.

Известно много примеров, когда одаренные спортсмены, с прекрасными физическими данными, не могли добиться высоких результатов только потому, что их вовремя не научили преодолевать трудности, побеждать себя. Опыт лучших спортсменов нашего времени показывает, что условием и средством достижения высоких спортивных результатов, воспитания и закалки воли является многолетняя, настойчивая тренировка. В плане подготовки любого боксера наибольшее время отводится на тренировку. К победам на мировом ринге боксер идет в течение многих лет, а иногда и десятилетий. Известный советский легкоатлет, олимпийский чемпион В. Куц, подводя итоги своей спортивной биографии, писал, что упорный труд, целенаправленная регулярная тренировка, воля и выносливость — вот на чем основывается победа спортсмена.

В процессе тренировок у боксера вырабатываются настойчивость, целеустремленность,

самообладание и другие волевые качества. Задача тренера и спортсмена — сознательно и планомерно развивать их, используя специальные методические приемы. Тренер всегда должен помнить о воспитательном эффекте занятия, чтобы совершенствование техники движений, тактических знаний и волевая подготовка составляли единое целое.

Один из педагогических приемов волевой подготовки спортсменов — подбор значительных, но преодолимых препятствий, степень трудности и сложности которых постоянно повышается. Здесь очень важно соразмерить задачу с возможностями боксера. Слишком сложные задания часто приводят к потере уверенности в своих силах, а легкие, как правило, снижают интерес к занятиям, могут стать причиной небрежного отношения к тренировке, снижения требовательности к себе, самоуспокоенности.

Эффективны в воспитательном плане тренировочные занятия, проводимые в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Одно из необходимых условий моральной и волевой подготовки боксера — изучение сильных и слабых сторон противника, а также уважение его. Это помогает развивать самообладание, приучает к анализу действий, вырабатывает корректное спортивное поведение. Разбор соревнований очень важно проводить только после того, как «улягутся страсти» у боксеров и тренеров и можно будет объективно оценить положительные результаты и недостатки выступления.

Важно, чтобы спортсмены умели проявлять волю в сложных ситуациях. Тогда они сумеют выступать в условиях соревнований даже в состоянии крайнего утомления и эмоционального возбуждения, т. е. боксер будет вести спортивную борьбу в состоянии мобилизационной готовности.

Несмотря на то, что в боксе соревнование представляет собою соперничество двух личностей, у каждого боксера должно быть воспитано чувство коллективизма, долга перед своей командой, спортивным обществом, чувство патриотизма. Чем выше ранг соревнований, тем острее ответственность спортсмена (боксера) за честь своей команды, всего советского спорта.

Воспитание советских спортсменов в духе коммунистической сознательности является основной задачей всей воспитательной работы. Воспитывая спортсмена как волевою личность, тренер формирует у него идейную убежденность, преданность идеалам коммунизма, социалистической Родине.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Боевое мышление боксера вырабатывается в процессе теоретической и практической подготовки. Опыт советской школы бокса свидетельствует о том, что в подготовке спортсменов высокого класса отличных результатов добивались тренеры, которые постоянно заботились об интеллектуальном воспитании своих подопечных. Это Г. А. Кириштейн, В. И. Огуренков, В. М. Трейнин, А. А. Лавров, Г. И. Кусикянц, Ю. М. Родоняк, Б. Н. Греков, М. В. Бедарский и др.

Эти тренеры в отличие от многих понимали, что тренировочный процесс строится на объективных закономерностях, и поэтому боксер должен осознавать необходимость больших нагрузок, уметь самостоятельно строить тренировку, знать, что высшее спортивное достижение — результат заранее продуманного и спланированного учебно-тренировочного процесса. Сейчас, когда высокие спортивные результаты зачастую достигаются на пределе человеческих возможностей, спортсмен должен систематически овладевать основами биологии, спортивной медицины, спортивной психологии, а также владеть методами наблюдения, анализа, самоконтроля, оценки тренировки.

Интеллектуальные способности спортсмена тренер может развить лишь при его активном участии, поэтому необходимо систематически организовывать такие теоретические занятия (по тематике, времени и срокам проведения), которые стимулируют активно-познавательную деятельность спортсмена.

Так, теоретическая подготовка в сборной команде Кубы осуществлялась по нескольким направлениям. При обучении технике бокса и совершенствовании в ней боксера знакомили с

теорией боевой тактики. Тактическая сфера применения технического приема становилась известной спортсмену еще до начала обучения этому движению. Спортсмен должен был начать двигательно решать тактическую задачу лишь после того, как он ее теоретически осознал, и мысленно проработал.

Теоретическая подготовка осуществлялась также в форме теоретических занятий, которые проводились регулярно, дважды в неделю. Например, при непосредственной подготовке к I чемпионату мира были проведены теоретические занятия по следующим темам: тактика бокса — основа мастерства боксера; единство техники и тактики в современном боксе; технический анализ прошедшего спарринга; тактический анализ прошедшего спарринга; проблема дыхания в боксе; функциональная подготовка боксера; объем и интенсивность тренировки; проблема напряжения в боксе; работа ног и мастерство боксера; утренняя разминка; травматизм в боксе; теория удара и защиты.

Продолжительность теоретических занятий была ограничена 45 мин. Более длительные занятия заметно утомляли боксеров, и эффект был незначительным. На занятиях были созданы условия для активной познавательной деятельности обучаемых. Для этого использовались методы взаимной информации, т. е. спортсмены делали сообщения по какой-либо проблеме или частному вопросу. Если же боксер ошибался или его ответ не был полным, его дополняли другие спортсмены или тренеры. Широко практиковалась также проверка усвоения ранее изученного материала.

Помимо этого в упражнениях по совершенствованию школы бокса практиковались четкие теоретические пояснения к тактическим вариантам и техническим приемам.

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

РАЗМИНКА

Необходимость разминки в тренировке спортсмена обуславливается прежде всего тем, что органы и системы человека обладают известной инертностью, и не сразу начинают действовать на том уровне, который требуется. Причем для каждого органа и системы требуется своя, специфичная как по интенсивности, так и по продолжительности форма разминки.

В разминке обычно используется целый комплекс упражнений, направленных на всестороннюю подготовку организма к предстоящей деятельности. В результате разминки сердечно-сосудистая, двигательная и мышечная системы «разворачиваются» для более интенсивной работы и боевые движения выполняются с большей быстротой, ловкостью и силой, а время двигательной реакции сокращается.

Необходимо также иметь в виду, что цель разминки не только «разогреть» организм, но и настроить его на предстоящую деятельность. Поэтому разминку условно можно разбить на две части. Задачей первой части является поднятие общей работоспособности организма, задачей второй — всесторонняя подготовка спортсмена к выполнению боевых упражнений в условиях боевой практики.

Разминка боксера обычно начинается с ходьбы в спокойном темпе с постепенным ее ускорением вплоть до бега. Затем спортсмен выполняет упражнения в движении, которые предназначены для разогревания мышц плечевого пояса, ног и туловища. Необходимо последовательно «прорабатывать» все группы мышц, причем постепенно повышать интенсивность выполнения упражнений.

Надо, чтобы во время разминки «в деле» приняли участие все суставы, причем особенно важно улучшить подвижность в суставах, принимающих наиболее активное участие в боевой практике. Такая «проработка» мышечных групп и связочного аппарата диктуется также необходимостью предупреждения травматизма.

Настраивание на предстоящую боевую деятельность лучше всего провести с помощью боя с тенью. Поэтому разминку следует заканчивать этим видом упражнения, причем набор боевых действий темп и ритм боя с тенью должны быть обусловлены основной частью занятия. Допустим, что основная часть занятия начинается с вольного боя. Естественно,

интенсивность боя с тенью должна быть максимальной (в пределах 180 уд/мин). Если же в основной части запланировано совершенствование техники, бокса с партнером в перчатках, то темп боя с тенью, видимо, поднимать выше 155 уд/мин не следует. Таким образом, концовка разминки должна соответствовать началу основной части и по направленности, и по интенсивности, иначе говоря, как по форме, так и по содержанию.

В занятии на разминку обычно выделяется до 20 мин. (на первую часть—12—15, на вторую — 5—8 мин.).

В заключение хотелось бы рекомендовать тренерам, чтобы в разминке они старались подбирать более разнообразные комплексы упражнений.

БОЙ С ТЕНЬЮ

Бой с тенью — это универсальное упражнение боксера, в котором, имитируя реальный бой, можно изучать и совершенствовать самые различные тактические и технические действия.

Приступая к бою с тенью, спортсмен должен представить, что он боксирует с реальным противником, и все действия направлять именно против него.

Содержание боя с тенью в зависимости от воображаемого противника может быть, например, таким:

- бой с боксером-левшой;
- бой с боксером атакующего стиля;
- бой с высоким боксером, предпочитающим вести бой на дальней дистанции;
- бой с противником, предпочитающим вести бой на средней дистанции;
- бой с боксером-нокаутером, опасным в первых двух раундах.

Главное, следует добиваться такого положения, чтобы спортсмен в бою с тенью учился успешно противостоять конкретному противнику. Для этого необходимо, чтобы в бою с тенью боксер:

1. Сохранял боевую стойку, являющуюся универсальной позицией для ведения боя.
2. Чередовал в зависимости от содержания поединка боевую стойку для боя на дальней дистанции и боевую стойку для боя на средней дистанции.
3. Постоянно маневрировал, совершенствуясь в передвижениях во все стороны.
4. Применял ложные действия в сочетании с различными атаками.
5. Менял темп боя, иногда доводя его до предельного с обязательным совершенствованием атак взрывного характера.
6. Имитировал контрудары с шагом назад или в сторону.
7. Решал конкретные задачи как технического, так и тактического совершенствования и т. д.

Бой с тенью обычно проводится в конце разминки, но практика показывает, что необходимо применять бой с тенью и в основной части занятия, доводя количество раундов до пяти или шести в тренировку. Бой с тенью очень полезно проводить, например, между вольным или условным боем и упражнениями на снарядах.

УПРАЖНЕНИЯ ШКОЛЫ БОКСА

Поиски резервов увеличения возможностей совершенствования тактики бокса позволили сделать вывод, что в существующей системе тренировки такие возможности используются не только далеко не полностью, но техника и тактика совершенствуются непропорционально — в занятии совершенствованию техники бокса уделяется значительно больше времени и внимания, чем совершенствованию тактических действий. Так, из 16 видов тренировки (разминка, бой с тенью, спарринг, упражнение со скакалкой и др.), применяемых в уроке, совершенствование техники и тактики производится в восьми, в остальных — совершенствуются физические качества, воля и функциональные возможности боксера. Если сравнить, в каких видах тренировки из восьми преимущество отдается технике над тактикой и наоборот, то получается следующее:

- в упражнениях с партнером в перчатках преимущество отдано технике,
- в упражнениях на боксерских снарядах — технике,
- в спарринге — равнозначно как технике, так и тактике,
- в вольном бою — равнозначно как технике, так и тактике,
- в условном бою — тактике,
- в упражнениях на лапах — технике,
- в бою с тенью — равнозначно как технике, так и тактике,
- в разминке — технике.

Таким образом, преимущественное совершенствование техники проходит в четырех видах тренировки, преимущественное совершенствование тактики — в одном и равнозначное совершенствование техники и тактики — в трех видах.

Такая ограниченность тактической подготовки привела к тому, что спортсмены далеко не всегда демонстрируют современный, тактически осмысленный бокс. Как следствие при выполнении атакующего действия в системе атаки начисто исчез элемент неожиданности, являющийся главным фактором эффективности атаки.

Как же решить эту проблему?

Удачно она была решена при подготовке сборной команды Кубы к I чемпионату мира, когда для усиления тактической подготовки в занятия был внедрен новый вид тренировки — **«упражнения школы бокса»**.

Упражнения школы бокса завоевывали права гражданства постепенно. Вначале на них было отведено лишь 15 мин., а когда практика доказала их высокую отдачу, время было увеличено до 30 мин.

Что же представляют собой упражнения школы бокса? Это вид тренировки, где шлифуется только тактика и техника бокса, При этом необходимо иметь в виду, что технику бокса спортсмены совершенствуют исходя из тактических задач и подчиняют ее боевой тактике. В этом главное!

Упражнения школы бокса в занятии следуют сразу же за разминкой, так как в этом виде тренировки от спортсмена требуется максимальная готовность к выполнению упражнений, требующих высокой координации, большой быстроты движений, достаточной скорости реакции, умелого владения мышечной системой и т. д. Отработка приемов техники и тактики бокса проводится одновременно со всей группой. Все приемы выполняются без боксерских перчаток. Боксеры располагаются по всему залу. «Единоборство» идет между ними и тренером. Например, при совершенствовании контратаки двумя прямыми ударами левой-правой в голову тренер ставит перед спортсменами задачу прежде всего применять провокационные обманные действия. Тренер, «поддаваясь» на провокации, наносит прямой удар правой в голову, на что боксеры выполняют защиту шагом назад с последующей контратакой двумя прямыми в голову. Выполнив контратаку, они шагом назад разрывают дистанцию.

При совершенствовании тактики и техники бокса в упражнениях школы бокса конечной целью является освоение атакующих и контратакующих технико-тактических действий (см. стр. 145—148, 156).

Необходимо, особенно на первом этапе, например при выполнении контратакующего технико-тактического действия, чтобы все компоненты — вызов на атаку, активная защита, контратака, выход из боя — были четко и своевременно выполнены.

Таким образом, именно упражнения школы бокса не только позволяют боксеру уделять большое внимание точности технического исполнения боевого приема, но и главным образом раскрывают перед ним, в его сознании тактические возможности применения данного приема.

Могут возразить, что все это целесообразнее перенести в упражнения с партнером в перчатках, и тогда все приемы будут совершенствоваться в условиях, максимально приближенных к условиям боя. Однако это не так. Известно, что спортивные навыки формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врожденных способностей к движению. Двигательная память является одним из подразделений памяти

человека, и усвоение движений происходит так же, как, например, заучивание таблицы умножения, т. е. путем многократных повторений. Эти многократные повторения целесообразнее проводить в упражнениях школы бокса, а не в упражнениях с партнером в перчатках, так как количество боевой практики должно быть ограниченным, ибо в нашем виде спорта на спортсмена приходится очень большая нервная нагрузка.

При введении в урок упражнений школы бокса время тренировки сборной Кубы было увеличено с полутора до двух часов. Необходимо иметь в виду, что это было сделано в условиях тропиков.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ В ПЕРЧАТКАХ

Упражнения с партнером в перчатках являются одним из основных видов тренировки, в котором изучается, совершенствуется и шлифуется технико-тактическое мастерство боксера.

Решающим фактором правильной организации упражнений с партнером в перчатках по совершенствованию приемов атаки, защиты и контратаки будет профессиональная подготовленность тренера, так как быстрота и прочность освоения боевых двигательных навыков полностью зависят от разумно и своевременно примененных методов и форм тренировки, которые он использует в занятиях.

На каждом отдельном этапе изучения и совершенствования технико-тактического мастерства тренер должен использовать те теоретические предпосылки и собственные наблюдения, которые максимально способствовали бы не только более прочному, но и более быстрому усвоению боевого приема. Поэтому при организации и проведении упражнений с партнером в перчатках тренер должен руководствоваться в первую очередь следующими положениями:

1. Выполнение приемов защиты и атаки должно быть максимально приближено к боевым условиям.

2. Совершенствование боевых приемов в паре должно быть строго дифференцированным, т. е. один партнер должен выполнять роль атакующего, а другой — обороняющегося, который в последующем организует контратаку.

3. Каждая дистанция боя — дальняя, средняя, ближняя — должна быть четко обозначена, так как не только техника выполнения ударов на дальней дистанции отличается от техники выполнения ударов на средней и ближней дистанциях, но и восприятие атак обороняющимся на каждой дистанции различно.

4. Атакующий партнер должен выполнять атаку таким образом, чтобы:

а) удар следовал строго в цель, обозначенную в начале атаки;

б) резкость и быстрота удара были близки к максимальным;

в) атака с дальней дистанции имела законченную форму, т. е. выполнялась обязательно с шагом вперед, а, выполнив ее, боксер с шагом назад снова отходил на дальнюю дистанцию.

Все перечисленные рекомендации обуславливаются тем, что освоить приемы защиты, особенно с созданием исходного положения для последующей контратаки, более сложно, чем овладеть приемами атаки, а также тем, что атакующее боевое действие должно выполняться четко и акkuratно.

УПРАЖНЕНИЯ В УДАРАХ ПО БОКСЕРСКОМУ МЕШКУ

Упражняясь в ударах по боксерскому мешку, спортсмен совершенствует силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации кулака при ударе, четкость выполнения атаки.

Особенно большую ценность в последние годы приобретают упражнения на подвижных боксерских мешках, позволяющие наносить удары в движении вперед, назад, влево, вправо.

С помощью боксерского мешка спортсмен может разучивать и, совершенствовать одиночные удары и самые разнообразные серии, направляя удары и в голову и в туловище. При этом с помощью шагов назад, шагов в сторону или переноса веса тела с ноги на ногу боксеру следует постоянно находить исходные положения для атаки.

Таким образом, упражняясь с боксерским мешком, спортсмен имеет большие

возможности для формирования атакующих ударных действий. В то же время эффективность этих упражнений будет значительно выше, если боксер будет совершенствовать удары, руководствуясь следующими положениями:

1. Все удары должны выполняться из боевой стойки для боя на дальней дистанции, из боевой стойки для боя на средней дистанции или из положений, характерных для боя на ближней дистанции.

2. Удар следует наносить, двигаясь вперед с поворотом туловища налево или направо, двигаясь назад с поворотом туловища направо или налево, двигаясь вправо с поворотом туловища налево, двигаясь влево с поворотом направо или стоя на месте, но с поворотом налево или направо.

3. Одиночный удар должен быть резким и отрывистым. При повторении лучше изменять его силу.

4. Серии ударов (двух-, трех- и четырехударные) следует наносить быстро и лишь последний удар выполнять с акцентом.

5. Нанося акцентированный удар, боксер в момент поражения Цели должен зафиксировать кулак, а после удара мгновенно возвратить руку в исходное положение.

6. Все удары должны выполняться с активным выдохом.

7. Скорость удара на последней трети пути должна быть максимальной.

8. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

УПРАЖНЕНИЯ В УДАРАХ ПО НАСЫПНОЙ ГРУШЕ

Насыпная, груша как боксерский снаряд из-за своей легкости и подвижности менее универсальна, чем боксерский мешок. По ней можно наносить лишь одиночные удары или легкие быстрые серии ударов. Это способствует развитию точности и резкости ударов, а также воспитывает умение соизмерять (но не развивать!) силу ударов. Умение соизмерять силу ударов является немаловажным фактором для решения проблемы третьего раунда, особенно при выполнении в бою серий ударов.

На этом снаряде, когда он подвешен на высоте, соответствующей росту боксера, также отрабатывают удары снизу в голову, что практически невозможно делать на других снарядах, в том числе и на боксерском мешке; за исключением, пожалуй, боксерских лап. Кроме того, в моменты, когда насыпная груша движется на боксера, удобно совершенствовать, нанося встречные удары, чувство дистанции.

УПРАЖНЕНИЯ В УДАРАХ ПО НАДУВНОЙ ГРУШЕ

Надувная груша предназначена для отработки техники выполнения прямых и боковых ударов. Непрерывное повторение одиночных или двойных ударов, являющееся основой работы на надувной груше, создает идеальные условия для развития быстроты, точности и резкости удара, а также для выработки умения наносить удары без замаха, а при поражении цели фиксировать кулак.

Удары по надувной груше позволяют, также следить, чтобы рука после удара мгновенно расслаблялась и возвращалась в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛАПАХ

Лапы являются универсальным снарядом для «постановки удара». Следует отметить, что упражнения на лапах требуют от тренера отличной физической подготовленности, быстрой реакции, большой ловкости и подвижности. Видный советский тренер В. И. Огуренков говорил, что упражнения на лапах — это своего рода искусство и тренеру необходимо быть в хорошей спортивной форме, для того чтобы не только выдержать большую физическую нагрузку, но и обнаружить неточности в технике выполнения боевого приема.

Тренер должен твердо знать, что лапы служат, только для постановки атаки и

контратаки. Это — главная и, пожалуй, единственная цель упражнений на лапах.

С помощью этих упражнений тренер может определить:

1. Четкость выполнения ударного движения, в том числе биомеханическую структуру удара (толчок ногой, рывок бедром, рывок плечом движение локтя и своевременность фиксирования кулака при поражении цели).

2. Точность удара.

3. Силу удара.

4. Четкость работы ног.

5. Автономию действий рук (левая рука выполняет удар, правая держит оборону).

6. Своевременность включения и выключения групп мышц ног, рук и туловища, принимающих участие в системе ударного движения (этот фактор является определяющим при наращивании скорости движения кулака).

7. Наличие при нанесении удара судорожных напряжений мышц-антагонистов, особенно в начале и конце движения кулака.

8. Четкость выполнения первого удара, в том числе сближения и соизмерения дистанции.

9. Четкость выполнения последнего удара серии, в том числе акцента и выхода из боя.

10. Принятие боевой стойки сразу же по окончании атаки.

11. Обеспечение внезапности удара предварительно выполненным финтом или обманным действием.

12. Четкость выполнения контратакующего технико-тактического боевого действия, в том числе своевременность вызова защиты, самого действия, а также выхода из боя.

13. Четкость выполнения атакующего технико-тактического боевого действия.

Для того чтобы боксер более быстро и прочно овладел боевым двигательным навыком, а также своевременно исправил ошибки в ударном движении в упражнениях на лапах, тренеру следует руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

1. Прежде всего, необходимо разграничить атакующие и контратакующие боевые действия. Дело в том, что совершенствование контратакующих действий в упражнениях на лапах отличается от совершенствования атакующих действий. При совершенствовании контратак тренер должен четко выполнять атакующее боевое действие, против которого боксер проводит контратаку.

2. Совершенствуя атаку, спортсмен должен выполнять боевой прием максимально быстро и сильно. Если же при этом тренер обнаруживает неточность или ошибку, ему следует предложить боксеру выполнить атаку быстро, но не сильно. Увидев, что боксер начал атаковать правильно, ему надо предложить постепенно увеличивать силу удара.

В том случае, если боксер, нанося удары не сильно, но быстро, продолжает допускать промахи или ошибки, ему надо начать выполнять удары не только легко, но и замедленно. Когда ошибки будут устранены, следует постепенно увеличивать скорость, а затем силу удара.

3. Атаку и контратаку с самого начала следует совершенствовать в широком тактическом диапазоне, т. е. надо уметь выполнять атаку в движении вперед, влево и вправо, а контратаку — в движении назад, вправо, влево, навстречу противнику и с отскоком.

4. При совершенствовании атаки, для того чтобы научиться соизмерять силу удара, необходимо чередовать сильный удар со слабым. При этом боксер должен оставаться расслабленным, а удар выполнять пластично.

5. В боксе, как ни в одном виде спорта, работа рук во все моменты боя должна быть полностью автономной. Это означает, что когда правой рукой боксер выполняет атакующее действие, левой — держит защиту и ни в коем случае не старается усилить удар за счет ее отведения назад или в сторону.

Таким образом, можно сделать вывод, что тренировка на лапах позволяет боксеру и тренеру сосредоточить внимание не только на степени приложения силы, но и в первую очередь на процессе выполнения удара, для того чтобы движения, составляющие удар, были не судорожно напряженными, а свободными, ритмичными и предельно рациональными.

С сожалением можно отметить, что многие тренеры допускают ошибку, используя лапы

не только для совершенствования техники атакующих и контратакующих боевых действий, но и для поднятия скоростной выносливости, ловкости и даже тактики бокса. Такая «универсализация» этого снаряда в подготовке боксера высшей категории едва ли может принести пользу.

УСЛОВНЫЙ БОЙ

Условный бой как вид боевой практики позволяет совершенствовать атаку и контратаку в условиях, приближенных к обстановке боя. Собственно говоря, это бой, в котором, однако, перед боксером ставятся определенные и конкретные задачи (например, ограниченные технические средства, которыми может пользоваться боксер в бою, — боксировать только прямыми ударами, боксировать только в атаке или контратаке и т. д.).

Условный бой может быть односторонним или двухсторонним. В одностороннем бою один из боксеров только атакует, а другой — только защищается (еще лучше, когда он после защиты контратакует). В двухстороннем условном бою оба боксера ведут бой, выполняя одинаковые или различные задания.

Искусственное ограничение боевых средств в бою позволяет не только совершенствовать технику атакующих или контратакующих боевых действий, но, главное, заставляет боксера находить тактические пути для - повышения эффективности этих действий.

В условном бою тренер может также определить боевые возможности своего ученика, так как это первая и ответственная форма проверки «в деле» боксера, его боевого мышления, боевого азарта, техники выполнения ударов, защит и контратак. В то же время в условном бою проявляются первые признаки индивидуальной манеры ведения боя.

ВОЛЬНЫЙ БОЙ

Вольный бой — это не только боевая практика, но и следующая за условным боем ступень в освоении технико-тактических действий. Более полная, свобода действий в вольном бою, в котором исключен лишь сильный удар, способствует закреплению в боевых условиях двигательных навыков.

Главное же заключается в том, что в вольном бою происходит становление индивидуальной манеры ведения боя. Это обусловливается прежде всего тем, что в вольном бою, так же как и в спарринге, проявляются одновременно, с одной стороны, технико-тактические средства, боевое мышление, физическая и функциональная подготовленность боксера, а с другой — различные сбивающие факторы.

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать, что вольный бой проводит одновременно вся группа и победа не присуждается. Это значительно снижает психическое напряжение боксера, что, в свою очередь, будет весьма существенным фактором планирования его предсоревновательной подготовки исправления ею.

Таким образом, вольный бой как один из видов боевой практики отличается от условного боя тем, что в нем боксер имеет не только большую свободу действий, но и большую психическую нагрузку.

СПАРРИНГ

Готовясь к соревнованиям, боксер должен проверять свою боевую готовность в условиях, максимально приближенных к соревновательному бою, не только по боевому накалу, но и по психологической напряженности. Такие условия в процессе тренировки позволяет создать спарринг.

Спарринг — это тренировочный бой, полностью соответствующий соревновательному бою по напряжению и организации.

Обычно о партнере и времени начала спарринга спортсменам сообщается за несколько часов до него, например на утренней зарядке. Это необходимо, чтобы спортсмен заранее

психологически подготовился к предстоящему поединку.

Для спарринга обычно подбирается один партнер. Подготовка к бою начинается с того, что боксер собирает, анализирует и обобщает все данные о своем противнике-партнере. Чем обширнее и глубже будет эта информация, тем конкретнее можно составить план предстоящего боя. В первую очередь надо знать рост противника, правша он или левша, в какой манере ведет бой, его физические качества и функциональное состояние, коронные боевые приемы. Все это необходимо, чтобы выработать определенную тактическую схему построения боя, в которой главным будет нейтрализация боевых приемов, составляющих основу боевой подготовленности противника, и создание исходных положений для собственных боевых действий.

Обстановка на спарринге обычно торжественная, праздничная, как на соревнованиях. Заранее вывешиваются списки пар, подбирается судейская коллегия, которая ведет судейские записки и определяет победителя.

Таким образом, спарринг как бы подводит итог прошедшей тренировочной работе и определяет его эффективность. По результатам спарринга во многом можно судить о четкости планирования, организации и проведения учебно-тренировочного процесса на данном этапе подготовки.

ГИМНАСТИКА БОКСЕРА

Гимнастические упражнения являются одним из главных средств физической подготовки и широко используются в разминке, в основной части занятия, а также в утренней зарядке.

Они могут выполняться в движении и на месте, с отягощениями и без отягощений. Гимнастические упражнения должны быть разнообразными и не только способствовать общей физической подготовке, но и воздействовать на различные группы мышц, принимающие непосредственное участие в передвижениях, переносах веса тела с ноги на ногу, ударах и защитах; многие из упражнений могут помогать развитию боевых движений.

Подобрать оптимальные комплексы гимнастических упражнений для разминки, основной части занятия или утренней зарядки — ответственная задача. Успешно выполнить ее тренер может, если он знает анатомо-динамическую характеристику ударов и защит, распределение мышечных усилий в гимнастических упражнениях и т. д. Одновременно он должен последовательно переносить нагрузку с одной группы мышц на другую и чередовать трудные упражнения с легкими.

УПРАЖНЕНИЯ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА

В период подготовки к соревнованиям в недельном цикле предусматриваются индивидуальные занятия с боксером, направленные на углубленное совершенствование приемов атаки, защиты, контратаки, специальных физических качеств, а также тактических действий, которые должны стать основой для построения поединков на соревнованиях.

При организации занятий по совершенствованию индивидуального мастерства спортсмена тренер, должен исходить из того факта, что на формирование индивидуальной манеры ведения боя влияют не только особенности характера боксера и его физических данных, но также и боевые приемы, имеющие в бою наивысшую эффективность.

Поэтому занятия по совершенствованию индивидуального мастерства должны строиться в соответствии с индивидуальным планом подготовки боксера, в котором в первую очередь, должны найти отражение умения, определенные индивидуальной манерой ведения боя.

Проанализировав принятую нашими тренерами форму организации проведения занятий по совершенствованию индивидуального мастерства, можно констатировать, что эти занятия хотя и построены на материалах индивидуальных планов спортсменов, но, к сожалению, в них Недостаточно учтена индивидуальная манера ведения боя. Более удачно эту проблему

решают кубинские тренеры. Они в занятиях по совершенствованию индивидуального мастерства планируют не просто технико-тактическую подготовку вообще, а и процентное соотношение времени, отводимого на совершенствование боевых умений для боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Более того, процентное соотношение времени, отводимого для совершенствования на каждой дистанции, является ведущим фактором в построении занятия по совершенствованию индивидуального мастерства.

Например, тренер намечает провести индивидуальную тренировку продолжительностью в три раунда, а у боксера по индивидуальному плану 50% времени отведено на бой на дальней дистанции, 40% — на бой на средней дистанции и 10% — на бой на ближней дистанции. Следовательно, боевые умения для боя на дальней дистанции спортсмен будет совершенствовать в течение 270 сек., для боя на средней дистанции — 216 сек. и для боя на ближней дистанции — 54 сек.

Такое построение занятий решает проблему не только технико-тактической и специальной физической подготовки. В нем конкретно отражен процесс формирования индивидуальной манеры ведения боя, так как значительно шире и разнообразнее используются индивидуальные возможности боксера в построении поединка.

Практическое решение задач индивидуального плана осуществляется в упражнениях школы бокса, на лапах, в бою с тенью, перед зеркалом, с партнером (когда тот работает на боксера), в финте-игре, в упражнениях на боксерских снарядах. Причем в организации этих занятий руководящим началом будет время, отведенное для каждой дистанции боя.

Эффективность этих занятий целиком и полностью зависит от профессионального мастерства тренера, которое выражается, прежде всего, в правильном подборе боевых средств для каждой дистанции и в выборе методик совершенствования отобранных боевых умений.

Занятия по совершенствованию индивидуального мастерства могут проводиться на общеподготовительном этапе подготовки в первой или во второй или в первой и во второй тренировках дня, а на специально-подготовительном этапе — в специальных тренировках по совершенствованию индивидуального мастерства и в тренировках по боевой подготовке (в том числе по окончании условного или вольного боев и до или после спарринга). Продолжительность занятия — от 1 до 6 раундов. Интенсивность тренировки — средняя.

ФИНТ-ИГРА

Внимание является важнейшим психическим качеством боксера, определяющим, быстроту его реагирования на начало боевых действий соперника. Каждый боксер считает своей первой задачей утомить или отвлечь внимание противника, так как спортсмен, у которого снижена острота восприятия, обречен на поражение.

Финт-игра — это вид тренировки, в котором совершенствуются различные комбинации тактических средств, имитирующие начало боевых действий для отвлечения противника и создания перенапряжения внимания. Финт-игра включает такие тактические средства, как финты, маневрирование и маневры, обманные действия, угрозы, вызовы»

Особенно широко финт-игра применяется в паузах боя, когда противники отходят на дальнюю дистанцию, чтобы подготовиться к новому боевому эпизоду. Вот здесь-то, чтобы повысить напряжение внимания у противника, а также, чтобы не дать ему возможности собраться, и применяется финт-игра.

Искусство ведения финт-игры заключается, прежде всего, в том, чтобы она воспринималась противником как истинная боевая операция. Кроме того, боксер, сочетая финт-игру и истинную атаку, должен суметь поставить противника в трудные условия выбора боевых действий, например, загнать его в угол ринга, прижать к канатам, положить подсвет на глаза и т. д.

Примером финт-игры может быть следующий боевой эпизод: на атаку противника двумя прямыми ударами левой-правой в голову была применена защита подставкой правой ладони и, левого плеча. Противник, не добившись результата, вынужден шагом назад разорвать дистанцию, чтобы подготовиться для следующей атаки. Для этого ему необходимо,

прежде всего, принять положение боевой стойки, а затем уже начать подготовку к новой атаке. Вот здесь-то и появляется самый благоприятный момент для финт-игры, заключающийся в организации боевой операции вслед за несостоявшейся атакой противника. Таким боевым приемом может быть, например, обманное действие, имитирующее атаку боковым ударом левой — прямым ударом правой в голову. Противник, естественно, применяет защиту подставкой правого предплечья и левого плеча. Но атаки нет. В следующий момент повторяется начало имитации той же или другой атаки и противник снова применяет защиту, но опять безрезультатно. К третьей, истинной атаке противник психологически не готов, но она-то и достигает цели. В данном случае две первые атаки были финт-игрой, а соединение финт-игры с истинной атакой явилось эффективным выражением технико-тактического мастерства и боевого мышления боксера.

Практика показала, что сочетания обманных действий, финтов, угроз и маневрирования необходимо совершенствовать систематически, так же как и любой удар или защиту. Наиболее удобно совершенствовать эти тактические средства и их сочетания в финт-игре.

ОБ УПРАЖНЕНИИ СО СКАКАЛКОЙ

В любой фазе тренировки, будь то переходный период или предсоревновательная подготовка, боксеры систематически практикуют упражнения со скакалкой. Так повелось, что это упражнение считается чисто боксерским, и отсутствие у спортсмена, тем более у ведущего боксера, в личном инвентаре скакалки недопустимо.

Большинство тренеров считает это упражнение одним из основных видов тренировки, в котором помимо выработки координации движений рук и ног (что очень важно во встречах с подвижным противником) совершенствуется умение передвигаться по рингу.

В настоящее время, когда советский бокс несколько отстал в своем развитии от бокса во многих странах мира, необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы применяемые виды тренировки давали максимальный эффект в совершенствовании боевого мастерства боксеров.

Анализ ряда упражнений боксера показал, что некоторые из них, в том числе и упражнения со скакалкой, не отвечают необходимым требованиям и эффективность становления боевых двигательных навыков при использовании этих упражнений незначительна.

Известно, что, передвигаясь по рингу, спортсмен должен уметь создавать за счёт изменения дистанции до противника или уходов в стороны исходные положения для атаки или контратаки и в любой момент быть готовым нейтрализовать атакующие действия противника. Эти задачи боксер может решить, передвигаясь лишь приставным и обычным шагом.

Еще раз надо напомнить технику таких передвижений. При передвижении вперед приставным шагом спортсмен переносит вес тела на сзади стоящую правую ногу, освобождая этим левую, которую слегка поднимает над полом, и производит толчок правой ногой. Левая, сделав шаг вперед в заданном направлении, касается пола носком, а затем уже, останавливая падение тела, опускается на всю ступню. Правая подтягивается к ней и занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обеих ногах. Выполнив шаг вперед, боксер принимает положение боевой стойки и готов к любому новому действию. Движение назад выполняется подобно движению вперед, только шаг делается правой ногой. Техника шага та же, что и вперед.

Шаг вправо делается правой ногой, а левая подтягивается, занимая положение, определяемое боевой стойкой. Шаг влево делается левой ногой, а правая подтягивается.

Все это повторяется здесь так подробно, чтобы напомнить: боксеры должны поднимать ногу над полом не выше чем на 5—10 см. Скачки вверх, прыжки вперед, назад, влево и вправо одновременно на двух ногах недопустимы, так как это неминуемо приводит к потере контакта с полом на короткое, но, возможно, очень важное мгновение.

Таким образом, в основе приставного шага — скользящие движения вперед, назад, влево и вправо. Но не вверх!

В упражнениях же со скакалкой боксер выполняет прыжки вверх, что является прямым нарушением основ передвижений по рингу. Это первое.

Второе. В боксе руки работают совершенно аритмично. Например, в то время, когда спортсмен атакует противника прямым ударом левой в голову, правая рука держит оборону; если в следующий момент боя в атаке участвует правая рука, то левая страхует подбородок. Это главное в организации атаки и обороны. В упражнениях же со скакалкой спортсмен производит ритмичные вращения скакалкой одновременно двумя руками, что, естественно, не способствует выработке необходимой для бокса аритмии.

Таким образом, упражнения со скакалкой не только не помогают, а, наоборот, мешают овладевать навыками, составляющими основу как передвижений боксера, так и работы рук. Следовательно, время, отводимое в тренировке на упражнения со скакалкой, целесообразнее использовать, например, для финт-игры, упражнений школы бокса или для боя с тенью, т. е. для упражнений, способствующих максимальному развитию передвижений по рингу и аритмичной работы рук.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя зарядка дополняет основную тренировку и повышает ее эффективность. Это скорее гигиеническая процедура, способствующая пробуждению организма ото сна.

Утренняя зарядка активизирует работу всех органов и систем, организма, в том числе и центральную нервную систему. Она благотворно влияет на самочувствие, вызывает бодрость, жизнерадостность, уверенность и способствует повышению работоспособности. В то же время утренняя зарядка не должна вызывать утомления. Вообще перенапрягаться в утренней зарядке чрезвычайно вредно,

Некоторые тренеры допускают грубую ошибку, превращая утреннюю зарядку в тренировку, в которой решаются конкретные специальные задачи. Утренняя зарядка должна отличаться разнообразием, в нее рекомендуется вводить бег, прыжки, метания, греблю, элементы подвижных и спортивных игр, а также бой с тенью и финт-игру.

Утренняя зарядка оказывает тренирующее воздействие, но в небольших дозах, причем главным образом вырабатывается ловкость и взрывная сила. Выработка выносливости, особенно в анаэробном режиме работы, недопустима!

Продолжительность утренней зарядки — 20—40 мин. Интенсивность нагрузки до 150—160 уд/мин. После утренней зарядки обязательна водная процедура.

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ГОДА

Успех в выступлениях боксера и эффективность тренировочного процесса зависят от того, насколько творчески подошли тренер и спортсмен к организации и своевременному включению в работу именно тех методов и видов тренировки, факторов и деталей, которые являются решающими в данный момент. Предлагаемая ниже система тренировки боксеров высшей квалификации основана на принципе комплексного использования различных сторон тренировочного процесса.

Календарный год в четырехлетнем цикле подготовки к олимпиаде является основой для организации и планирования учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В каждом календарном году предусматриваются два главных соревнования — одно внутреннее и одно международное. Особенно важны выступления на главном международном соревновании года, например на чемпионате Мира или первенстве Европы; так как именно здесь проявляется степень прогресса отечественной школы бокса.

Бокс по объему технико-тактических средств, по функциональному и нервному напряжению относится к наиболее сложным видам спорта. Поэтому при создании основ «Примерной модели подготовки к главным соревнованиям года» необходимо исходить из следующих требований:

1. К началу подготовительного периода боксер должен успеть принять, если в этом есть надобность, необходимые лечебно-оздоровительные процедуры, а также восстановиться от физических и нервных перегрузок, полученных на предыдущих соревнованиях.

2. Подготовка должна иметь такую продолжительность, направленность и соотношение объема и интенсивности нагрузок, чтобы обеспечить боксеру не только необходимую для победы тактико-техническую, психическую и физическую подготовленность, но главное — подвести его к началу соревнований к «спортивной форме».

3. Тренировка должна иметь единую систему, чтобы после каждого соревнования можно было вносить в нее необходимые коррективы и полностью отрабатывать к последнему этапу подготовки.

Практика показывает, что оптимальным вариантом будет 10,5—12-недельная модель подготовки, состоящая из переходного (1—2 недели), подготовительного (8 недель) и соревновательного (1,5—2 недели) периодов. Такая система подготовки создает все условия как для управления развитием спортивной формы, так и для совершенствования тактической, технической, психической, физической и функциональной подготовленности.

Переходный период начинается сразу же после последних соревнований года и направлен на восстановление организма спортсмена после больших физических и особенно психических нагрузок, на прием лечебно-оздоровительных процедур, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств. Во время переходного периода боксеры полностью освобождаются от тренировок в боксерском зале. Им необходимы только утренние прогулки, а также в зависимости от самочувствия активный отдых «занятия другими видами спорта». Помимо этого они должны к началу подготовительного периода пройти соответствующий медико-биологический осмотр, с тем, чтобы тренер знал, в каком состоянии находятся его ученики.

Подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного. Во время **общеподготовительного этапа** (5 недель) главным образом создаются основы для достижения наивысших результатов в технико-тактической, физической и функциональной подготовленности (базовая подготовка).

Основные задачи общеподготовительного этапа тренировки:

1. Совершенствование и пополнение багажа технико-тактических средств, в том числе умений, для ведения боя на дальней, ближней и особенно на средней дистанциях.

2. Повышение общего уровня функциональных возможностей (в основном аэробных).

3. Разностороннее развитие физических способностей.

Общеподготовительный этап состоит из недельных циклов, в которых по понедельникам, вторникам, средам, пятницам и субботам проводятся тренировки, направленные главным образом на совершенствование технико-тактического мастерства и повышение функциональных (в основном аэробных) возможностей. В основной части урока применяется повторный метод, причем трехминутные раунды чередуются с минутными интервалами отдыха.

Продолжительность тренировки—120 мин. Интенсивность тренировки — средняя. Руководящим началом на этом периоде подготовки является объем тренировки.

В занятии используются следующие виды тренировки:

а) разминка — 15 мин.;

б) упражнения школы бокса — 30 мин. (7—8 раундов);

в) упражнения с партнером в перчатках — 44 мин. (11 раундов);

г) упражнения на боксерских снарядах — до 12 мин. (до 3 раундов);

д) упражнения на лапах, бой с тенью, финт-игра — до 12 мин. (до 3 раундов);

е) гимнастика боксера — до 10 мин.;

ж) упражнения успокаивающего характера — до 5 мин.

В эти же дни, за исключением субботы, проводится вторая тренировка, цель которой совершенствование специальных физических качеств, аэробных возможностей, атакующих и контратакующих технико-тактических действий, приемов атаки и защиты/атаки и контратаки, а также тактической подготовки.

Вторую тренировку обычно делят на две части. В одной из них предусматриваются

беговые нагрузки, игра в баскетбол, в футбол и плавание. Другая часть проводится по типу круговой тренировки и включает в себя совершенствование специальных физических качеств, таких, как толчковые и вращательные движений с отягощением или без него, приемов атаки и контратаки, тактических приемов, например, в финт-игре, и т. д.

На «станциях» в системе круговой тренировки используются следующие виды упражнений:

- 1) упражнения школы бокса;
- 2) упражнения в условном бою;
- 3) упражнения на лапах;
- 4) упражнения в бою с тенью;
- 5) упражнения в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства;
- 6) упражнения по совершенствованию индивидуального мастерства;
- 7) упражнения на боксерском мешке;
- 8) упражнения на пневматической груше;
- 9) упражнения на насыпной груше;
- 10) упражнения в финт-игре;
- 11) упражнения с медицинболом (толкания и метания);
- 12) упражнения в ударах с отягощением;
- 13) упражнения в защите с отягощением;
- 14) упражнения с теннисным мячом;
- 15) упражнения со скакалкой.

Упражнения на «станциях» выполняют поочередно все занимающиеся в течение одного раунда по 3 мин. с перерывом в 1 мин., за время которого боксеры переходят с одной «станции» на другую. Число «кругов» варьируется в зависимости от запланированной нагрузки от одного до трех. Количество «станций» в круговой тренировке обычно ограничивается тремя-пятью. Тренировка заканчивается упражнениями успокаивающего характера.

Продолжительность тренировки — до 60 мин. Интенсивность — средняя. Если основная тренировка проводится до обеда, то вторая — в 17 час. Если основная тренировка проводится после обеда, то вторая — в 11 час. утра.

Четверг — банный день, массаж.

Воскресенье — день отдыха.

На общеподготовительном этапе тренировки боксеры каждый 10—15-й день участвуют в соревнованиях типа «открытый ринг». Специальная подготовка к этим «соревнованиям» не проводится, так как о предстоящем спарринге сообщается только в день соревнований на утренней зарядке.

Известно, что анаэробные способности весьма нестойки, и при прекращении специальной тренировки их уровень быстро снижается. Именно этим вызвана необходимость периодически проводить тренировки в таком режиме работы.

При этом следует иметь в виду, что спарринги позволяют спортсменам систематически практиковаться в условиях, приближенных к соревнованиям, что играет немаловажную роль в управлении поведением боксера в экстремальных условиях.

Во время **специально-подготовительного этапа** (3 недели) происходит главным образом становление «спортивной формы» с помощью оптимально подобранных нагрузок и отдыха, четкого соотношения объема и интенсивности в тренировке, направленной на подготовку к высшим достижениям, а также на дальнейшее и постоянное совершенствование специальной физической и психической подготовленности спортсмена.

Основные задачи специально-подготовительного этапа:

1. Развитие специальной тренированности (в основном анаэробных возможностей).
2. Углубленное освоение технико-тактических боевых навыков и умений для ведения боя на всех дистанциях, с тем чтобы быть готовым в случае надобности преодолеть сбивающие факторы.
3. Качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты, и скорости защитных боевых действий.

4. Повышение психологической устойчивости.

Тренировка на специально-подготовительном этапе принципиально отличается от тренировки на общеподготовительном этапе. В ней в основной части урока применяется повторно-переменный метод, причем трехраундовые серии работы (что соответствует формуле боя на соревнованиях — 3 раунда по 3 мин.) сменяются 3—9-минутными интервалами отдыха для того, чтобы ЧСС боксера после каждой серии работы восстанавливалась до 120—130 уд/мин.

Повторно-переменный метод тренировки позволяет на последнем этапе предсоревновательной подготовки с помощью «способа тренировки на основе программирования частоты сердечных сокращений» регламентировать оптимальную функциональную нагрузку. Суть этого способа заключается в том, что руководящим началом в тренировке является «срочный тренировочный эффект»; выражающийся в частоте сердечных сокращений под влиянием тренировочных нагрузок, или, иначе говоря, физиологическая нагрузка. На специально-подготовительном этапе используются следующие виды уроков:

I	II	III
Разминка — 15 мин.	Разминка — 15 мин.	Разминка — 15 мин.
Отдых — 4 мин.	Отдых — 4 мин.	Отдых — 4 мин.
Спарринг (3×3 мин.) — 11 мин.	Вольный бой (3×3 мин.) — 11 мин.	Условный бой (3×3 мин.) — 11 мин.
Отдых — 5—9 мин.	Отдых — 6 мин.	Отдых — 5 мин.
Гимнастика боксера — 5 мин.	Упражнения на боксерских снарядах, в бою с тенью, на лапах — 11 мин.	Упражнения в бою с тенью — 11 мин.
<u>40—44 мин.</u>	Отдых — 3 мин.	Отдых — 4 мин.
	Гимнастика боксера — 5 мин.	Упражнения на боксерских снарядах — 11 мин.
	<u>55 мин.</u>	Отдых — 4 мин.
		Гимнастика боксера — 5 мин.
		<u>70 мин.</u>

Анализ показывает, что в уроке в зависимости от задачи могут быть одна, две и три трехраундовые серии.

Если в уроке одна трехраундовая серия, то она выполняется в анаэробном режиме (свыше 180 уд/мин.). Если в уроке две трехраундовые серии, то первая выполняется в анаэробном режиме (свыше 180 уд/мин.), а вторая — в аэробном (в пределах 150—170 уд/мин.). Если в уроке три трехраундовые серии, то первая выполняется в анаэробном режиме (свыше 180 уд/мин.), вторая — в аэробном (140—150 уд/мин., интенсивность самая низкая) и третья — вновь в аэробном режиме работы, но в пределах 150—170 уд/мин. Таким образом, в первой серии интенсивность максимальная, во второй самая низкая и в третьей выше, чем во второй, но ниже, чем в первой.

Такая форма проведения занятий в период предсоревновательной подготовки эффективна прежде всего потому, что в условиях боя боксер находится 11 мин. (3 раунда по 3 мин. и 2 одномоментных перерыва между раундами), и, следовательно, тренировка должна строиться так, чтобы боксер мог проявить себя с наилучшей стороны как в технико-тактическом мастерстве, так и в плане функциональных возможностей именно в эти 11 мин. боя. В урок в зависимости от состояния боксера могут вноситься коррективы, однако общая схема должна сохраняться.

На этом этапе подготовки в зависимости от степени сложности предстоящего турнира

проводится 3—5 спаррингов в присутствии зрителей и с присуждением победы. Количество спаррингов и сроки их проведения тренер планирует исходя из возможного количества боев на предстоящих соревнованиях. Они, например, могут проводиться два дня подряд, через день, через два и даже через три дня. Все зависит от количества участников предстоящих соревнований.

На этом этапе подготовки проводится только одна тренировка в день, не считая утренней зарядки, которая обязательна даже в дни ответственных соревнований.

В целях углубленного освоения основных (коронных) боевых приемов в общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода систематически совершенствуется индивидуальное мастерство боксера (см. стр. 87).

Соревновательный период продолжается 1,5—2 недели. Основной задачей этого периода являются сохранение спортивной формы в течение всех соревнований и реализация ее в спортивных достижениях. Структура этого этапа зависит от календаря и напряженности турнира.

Тренировки непосредственно в ходе соревнований во многом отличаются от тренировок в подготовительном периоде как по объему, так и по интенсивности. В режиме дня полностью сохраняется утренняя прогулка. Основная тренировка в дни, свободные от соревнований, проходит по укороченной программе. В нее кроме разминки и небольшой заключительной части включают упражнения с партнером в перчатках, условный бой, упражнения на лапах и бой с тенью. Продолжительность урока 30—35 мин. Большое значение в соревновательном периоде имеет углубленная психологическая подготовка.

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Бой на дальней дистанции является ведущей фазой современного бокса. Как показала практика, высоких результатов в бою на этой дистанции добиваются спортсмены, которые умеют, «играя» на изменении расстояния до противника, стремительно сближаться с ним и, выйдя на боевую позицию, резко атаковать, а также, разумно используя атаку противника, своевременно контратаковать.

В то же время многие тренеры рассматривают бой на дальней дистанции лишь как оборонительный. Это объясняется прежде всего тем, что с дальней дистанции по сравнению со средней или ближней провести эффективную атаку значительно сложнее: соперник в большинстве случаев успевает применить защитные средства, так как боксер должен с дальней дистанции выйти на среднюю, где он может атаковать без продвижения вперед. Поэтому перед тренерами стояла и стоит задача максимально повысить эффективность атак и контратак при бое на дальней дистанции.

НАСТУПАТЕЛЬНЫЙ БОЙ

Тактика наступательного боя требует от спортсмена высокой активности, умения вести поединок смело и решительно. Эта тактика основывается на отличной физической и психической подготовленности, а также на разнообразии атакующих средств.

Наступательная тактика ведения боя разделяется на тактику непрерывного давления и тактику эпизодических спуртовых атак.

Тактика непрерывного давления основана на захвате инициативы, когда боксер, постоянно обостряя обстановку боя, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, сознательно, идя на разумный риск, оттесняет противника в угол или к канатам ринга и затем проводит свои излюбленные приемы. Эта тактика, направленная на подавление воли противника и его физическое изматывание, дает спортсмену возможность держать его в постоянном напряжении.

Наступательная тактика требует от боксера умения быстро сближаться с противником, чтобы, выйдя на среднюю дистанцию, решительно атаковать, а также умения надежно защищаться, особенно от встречных контратак.

Необходимо учитывать, что непрерывное наступление утомляет не только атакуемого,

но и атакующего, и боксер, придерживающийся этой тактики, должен прежде всего обладать большой выносливостью, закаленной волей, уметь хорошо маневрировать, а также преследовать противника.

Такая тактика особенно эффективна в бою с противниками, которые не умеют хорошо маневрировать на ринге и не обладают достаточной выносливостью.

Тактика эпизодических спуртовых атак состоит в том, что боксер, наступая, прибегает к атакам эпизодически, в удобный момент. Он выполняет атаки внезапно, предельно быстро, на взрывной скорости. В промежутках между атаками боксер много маневрирует, проводит обманные действия, стараясь рассеять внимание противника и одновременно усыпить его бдительность. Чаще всего в эпизодических спуртовых атаках применяются двух-, трех- или четырехударные серии. Успех атаки во многом зависит от быстроты сближения, а также от быстроты и своевременности разрыва дистанции после завершения боевой комбинации.

Эпизодические спуртовые атаки весьма эффективны против боксеров, недостаточно ловко и быстро выполняющих защитные и контратакующие средства.

Оба вида тактики наступления позволяют спортсмену владеть инициативой и, что особенно важно, навязывать противнику свою волю.

КОНТРАТАКУЮЩИЙ БОЙ

Тактика контратакующего боя основана на том, что боксер строит поединок на встречных и ответных контратаках. Спортсмену, придерживающемуся этой тактики ведения боя, необходимы не только высокий уровень быстроты реакции, но и достаточная быстрота выполнения боевых действий. Боксер должен применять также защиты, которые создают предпосылки для проведения контрприемов. Так, применив при атаке противника прямым ударом правой в голову защиту подставкой левого плеча, боксер должен, защищаясь, перенести вес тела на правую ногу, создавая этим исходную позицию (замах) для ответной контратаки. Именно перенос веса тела на правую ногу создает благоприятные возможности для контрдействий.

Основными средствами для подготовки контратаки являются своевременность и естественность вызова, финта, провоцирующие противника на активные действия. Добившись таких действий, боксер может, уловив момент, внезапно опередить противника встречной контратакой или, защитившись, тут же контратаковать. Контратакующая форма ведения боя особенно эффективна против спортсмена недостаточно быстрого, но стремящегося боксировать в атаке.

ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ БОЙ

Оборонительный бой построен на выжидательной тактике. При этом боксер не проявляет активности, а атакует или контратакует противника, когда тот допускает промах или ошибку, выполняя боевой прием.

Многие тренеры отвергают выжидательную тактику боя, мотивируя это тем, что такая тактика ставит боксера в полную зависимость от действий противника. С этим нельзя не согласиться, но полностью отрицать выжидательную тактику нельзя. Она может и должна применяться в короткие отрезки времени, когда боксеру необходимо восстановить силы, в критических ситуациях, когда пропущен сильный удар, или же если примененная ранее тактика дала отрицательный результат.

Выжидательная тактика очень часто применяется в начале поединка против противника, манера ведения боя которого неизвестна, а также против боксера, опасного в первые минуты боя. В таких случаях спортсмен, перейдя к обороне, должен, во-первых, создать видимую активность действий с помощью угроз, чтобы вызвать на активные действия противника, и, во-вторых, быть предельно внимательным, чтобы контратаковать в нужный момент.

Вместе с тем необходимо учесть, что оборонительная тактика как система ведения боя неминуемо приводит к поражению, так как даже самая тщательная защита— это все же

только оборона.

ТЕХНИКА БОКСА ДЛЯ БОЯ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Для боя на дальней дистанции характерно постоянное маневрирование. В числе других маневров боксеры многих стран при сближении, если они хотят сохранить дистанцию боя, используют уход назад или в сторону. Такая манера ведения боя, естественно, требует от атакующего спортсмена умения выполнять атаку в стремительном движении вперед, для того чтобы его удары достигли цели, даже когда противник уходит назад. Это одна из форм выполнения атаки в бою на дальней дистанции.

Вторая форма отличается от первой тем, что когда атакуемый боксер не уходит назад, а остается на месте, то при разносторонней атаке (в которой последовательно участвуют обе руки) атакующий выполняет первые два удара в движении, а остальные — на месте. Если атака односторонняя (первые два удара наносятся одной рукой), то в движении выполняется лишь первый удар, а остальные — на месте. Успех атаки здесь будет определяться тем, как быстро боксер сумеет сблизиться с противником, а затем моментально развить атаку на месте.

Эти две формы составляют основу техники выполнения атаки при бое на дальней дистанции.

Практика показала, что атака с дальней дистанции обычно состоит из одного, двух, максимум из трех и только в особых случаях из четырех ударов. Атака, состоящая из большего количества ударов, себя не оправдывает, так как при первых же пропущенных ударах противник разрывает дистанцию или принимает положение защиты. Поэтому, если первая атака оказалась успешной, будет более целесообразно развить наступление новой атакой, направление и форма которой зависят от эффективности первой, а также от ответных действий противника. Новую атаку можно провести как с дальней, так и со средней дистанции.

БОЕВАЯ СТОЙКА

В положении боевой стойки для боя на дальней дистанции (рис. 2) спортсмен стоит, повернувшись вполборота к противнику, выставив вперед левую руку, согнутую в локтевом и немного в лучезапястном суставах, и направив ее головками пястных костей на противника. Кулак, повернутый тыльной стороной вправо-вверх, отставлен от подбородка примерно на 30—40 см. Левый локоть, отстоящий от туловища обычно на 10—15 см, преграждает кулаку противника путь к сердцу. Кулак правой руки полусжат и находится справа от подбородка; локоть прикасается к туловищу и к тазовой кости и закрывает область печени. Голова наклонена вперед, подбородок прижат к левой ключице. Боксер смотрит на противника исподлобья. Туловище расслаблено, левое плечо поднято чуть выше правого, живот подтянут. Вес тела равномерно распределен на обе слегка согнутые ноги. Левая нога, выдвинутая вперед на 30—40 см, опирается на переднюю часть стопы, а правая, находящаяся сзади и на полшага вправо, — на переднюю часть, причем пятка оторвана от пола на 3—5 см. Обе ступни, расположенные параллельно друг другу, повернуты на полборота направо.



Рис. 2 Боевая стойка, характерная для боя на дальней дистанции

В процессе овладения боевой стойкой и при применении ее в процессе тренировки и соревнований у спортсменов наблюдаются следующие наиболее характерные ошибки:

- 1) боксер излишне скован;
- 2) левое плечо расположено ниже правого или на одном уровне с ним;
- 3) низко опущен кулак правой руки;
- 4) правая нога опирается о пол всей ступней;
- 5) вес тела распределен односторонне, т. е. перенесен на одну ногу;

6) голова занимает неправильное положение (высоко поднят подбородок или голова наклонена или повернута вправо);

7) слишком широко или узко расположены ноги (чрезмерная расстановка ног делает боксера малоподвижным, а узкая — малоустойчивым).

Боксеры, находящиеся в положении боевой стойки, должны выполнять следующие золотые правила: во-первых, нельзя ни на миг терять противника из виду; во-вторых, мышцы должны быть расслаблены, так как излишнее напряжение затрудняет быстроту и свободу действий и приводит к преждевременному утомлению.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ ЛЕВОЙ

Прямой удар левой в голову с шагом вперед

Боксер находится в боевой стойке. Вес тела распределен на обе ноги. В самом начале удара вес тела переносится на правую ногу, а левая чуть поднимается над полом. Тут же производится толчок правой ногой, сила которого зависит от расстояния до цели. Левую руку боксер выбрасывает вперед к цели. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель. Тело продолжает двигаться по инерции, и его вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела распределяется на обе ноги.

Одни тренеры считают, что кулак должен коснуться цели на какие-то доли секунды раньше, чем нога коснется пола, так как иначе удар уйдет в пол, другие же, наоборот, полагают, что нога должна коснуться пола раньше, чем кулак цели, так как это гарантирует от провала. Считаем, что правильнее владеть таким ударом, при котором кулак цели и нога пола касаются одновременно. Это приучает сочетать нанесение ударов с передвижениями.

При выполнении прямого удара левой необходимо особо тщательно следить за правильностью и четкостью выполнения движений ногами. Эти же движения выполняются и при других ударах — боковом или снизу с шагом вперед.

В момент выполнения удара, когда левая нога устремилась вперед, необходимо, чтобы последовательно были произведены рывки левым бедром и левым плечом и вращение кулака и предплечья вправо-вниз.

Ошибки возникают в случае, когда боксер при нанесении удара:

1) неправильно выполняет движение ногами (правая нога располагается слишком близко к левой или совершенно не подтягивается к ней);

2) высоко поднимает голову или поворачивает (наклоняет) ее направо, не прижимая к левому плечу;

3) производит движение не толчком, а как бы хлопком внешней стороной перчатки;

4) задерживает руку на цели;

5) опускает или отводит назад правую руку, оставляя голову и туловище незащищенными.

Тактический вариант этого удара: во время атаки шаг вперед выполняется только левой ногой, а правая остается на месте.

Защиты от прямого удара в голову:

1) подставкой правой ладони;

2) отбивом влево внутренней стороной перчатки;

3) подставкой левого плеча;

4) уклоном влево;

5) уклоном вправо;

6) уходом назад.

Встречный прямой удар левой в голову

Этот удар по значению и возможностям совершенно справедливо относится к числу наиболее широко применяемых в бою. Умелое использование этого относительно

безопасного для исполнителя удара приносит огромную пользу, так как атака противника разрушается в самом зародыше и он несет не только «материальный», но и психологический урон. Таким образом, назначение этого удара — упредить на какую-то долю секунды атаку противника, а значит, сорвать ее и разрушить. Для этого достаточно, чтобы прямой удар левой достиг подбородка противника на какое-то мгновение раньше, чем его удар, и тогда кулак противника, сместившись, пройдет мимо цели.

Удар наносится из положения боевой стойки навстречу противнику. Боксер, выпрямляя правую ногу, толчком посылает тело вперед и переносит вес тела на выпрямляющуюся левую ногу. Правая нога, как и левая, остается на месте. Туловище вращается слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Левый кулак, обращенный к концу движения пальцами вниз, направляется, прямо в цель. Таким образом, боксер наносит сухой, останавливающий прямой удар левой, которым он должен на мгновение опередить атаку противника раскрытой правой ладонью он останавливает его удар недалеко от подбородка. При встречном ударе рука не сразу расслабляется, а, сдерживая натиск противника, некоторое время остается напряженной. При встречном ударе голова спортсмена должна мгновенно прижаться к левому плечу.

Встречный прямой удар левой следует наносить, делая небольшой шаг левой вперед.

При нанесении этого удара важно, чтобы боксер:

- 1) опередил удар противника;
- 2) не поднимал голову и не отворачивался;
- 3) не поднимал правый локоть;
- 4) не опускал правую руку, а страховал ею подбородок;
- 5) переносил вес тела на левую ногу.

Встречный прямой удар левой в голову является контрударом на действия противника, и предусмотреть этот контрудар очень сложно. Но защита от него есть. Боксер, нанося удар одной рукой, другой должен страховать подбородок и туловище от атакующих действий противника.

Повторный прямой удар левой в голову в движении вперед

Этот удар является ведомым в двухударной комбинации из прямых ударов левой в голову, в которой каждый из них выполняется под шаг левой вперед. Особенность этой комбинации заключается в том, что первый ведущий удар выполняется быстро, но легко и его основное назначение — соразмерить дистанцию, а повторный удар предназначен для поражения цели. Повторный удар боксер должен наносить как можно быстрее вслед за первым ударом, стараясь использовать биомеханические факторы, лежащие в основе прямого удара левой, в том числе: рывок левым бедром, рывок левым плечом, с тем, чтобы удар был сильнее и дальнобойнее. Это не нокаутирующий удар, но он обескураживает, дезориентирует, раскрывает противника и сбивает его с принятого ритма боя. Таким образом, владение этим ударом является одним из показателей, определяющих умение боксера брать инициативу в свои руки.

Защиты от повторного прямого удара левой в голову:

- 1) подставка правой ладони;
- 2) подставка левого плеча;
- 3) отбив влево внутренней стороной перчатки;
- 4) уход назад.

Встречный прямой удар левой в голову с шагом назад

Этот удар применяют против активно атакующего боксера. В основе этого контрудара лежит приставной шаг, когда спортсмен толчком левой ноги посылает тело назад, выбрасывая при этом кулак прямолинейно навстречу противнику. Туловище резко вращается слева направо в левом тазобедренном суставе. Этот удар неожидан, и от него трудно защититься, так как он выполняется в движении назад. В остальном техника удара и

страховки та же, что и при прямом ударе левой в голову с шагом вперед, но здесь все выполняется под шаг правой ногой назад.

Если противник особенно энергичен и продолжает атаку, не обращая внимания на встречный удар, то боксер наносит повторный встречный прямой удар в голову с шагом назад. Если же противник атакует вяло, то можно ограничиться лишь выпадом правой ногой назад, а левая, остается на месте.

Главная цель встречного прямого удара левой в голову с шагом назад и его вариантов — не только опередить атаку противника, но и не дать ему измерить дистанцию. Этот сбивающий фактор, когда атака не находит адресата, действует особенно угнетающе на противника, и он теряет уверенность в своих действиях.

Встречный прямой удар левой в голову с шагом назад — это контрудар. Но защита от него есть: атакуя одной рукой, боксер другой должен страховать подбородок и туловище.

Ответный прямой удар левой в голову вслед за защитой шагом назад

Этот удар представляет, из себя не что иное, как прямой удар левой в голову, выполненный в сочетании с защитой шагом назад.

На атаку противника боксер делает быстрый шаг назад, перенося при этом вес тела на правую ногу. Таким образом, создается исходное положение для ответного удара. Левая нога слегка касается пола или не успевает коснуться, так как правой ногой тут же производится резкий толчок. Боксер устремляется вперед, нанося ответный прямой удар левой в голову, техника выполнения которого полностью повторяет технику выполнения прямого удара левой в голову с шагом вперед. Важно, чтобы боксер не забывал страховать подбородок правой рукой и, делая уход назад, ее не опускал.

Этот удар может выполняться и в другой форме: боксер, отскочив назад, наносит ответный прямой удар левой в голову, не делая шага вперед или делая выпад левой ногой. Правая при этом остается на месте.

Ответный прямой удар левой в голову — это контрудар. Защитой от него будет четкое выполнение атаки, когда боксер, атакуя одной рукой, другой страхует подбородок.

Прямой удар левой в туловище с шагом вперед

Одной из разновидностей прямого удара левой по направлению является удар в туловище. В основе прямого удара левой в туловище лежит уклон вправо. Техника выполнения этого удара та же, что и прямого удара левой в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище противника и наносится с уклоном тела вправо.

Вес тела в зависимости от боевой обстановки переносится на одну ногу или равномерно распределяется на обе, слегка согнутые, ноги. Голову при нанесении удара боксер наклоняет, но так, чтобы не терять из виду противника. Подбородок прижат к левому плечу, правая ладонь, дополняя защиту, страхует подбородок спереди.

При выполнении этого удара встречаются следующие наиболее характерные ошибки, когда боксер:

- 1) не делает уклона или делает недостаточный уклон;
- 2) не прижимает подбородок к левому плечу;
- 3) опускает или отводит назад правую руку.

Этот удар следует совершенствовать одновременно со встречным прямым ударом левой в голову. Такой методический прием совершенствования прямого удара левой в туловище одновременно в атакующей и контратакующей формах позволяет более правильно выполнять движение (особенно основу этого удара — уклон).

Прямой удар левой в туловище сравнительно безопасен, но в то же время его тактические возможности огромны. Он может быть использован в бою как атакующий, ложный, встречный, на месте, с выпадом вперед левой ногой.

От прямого удара левой в туловище наиболее успешно применяются следующие защиты:

- 1) подставка правой согнутой в локте руки;
- 2) уход назад;
- 3) уход вправо.

Встречный прямой удар левой в туловище

Этот удар — эффективное средство контратаки. Умело уклонившись от атакующего удара в голову, можно контратаковать, когда противник этого совсем не ожидает.

На атаку противника прямым ударом левой в голову, когда его перчатка находится уже у цели, следует, резко уклонившись, толчком правой ногой перенести вес тела на левую ногу и одновременно нанести прямой удар левой в туловище.

Боксер должен помнить, что в момент нанесения встречного удара голова должна быть плотно прижата к левому плечу; раскрытая ладонь правой руки страхует подбородок спереди.

Встречный удар левой в туловище можно выполнять с небольшим шагом левой ногой вперед, причем уклон, шаг, и удар спортсмен должен выполнять непременно в одном темпе.

При выполнении данного удара важно, чтобы боксер:

- 1) не опускал и не отводил назад правую руку;
- 2) прижимал голову к левому плечу;
- 3) не делал слишком глубокого уклона.

Встречный прямой удар левой в туловище — это контрудар. Защитой от этого контрудара будет четкое выполнение атаки, когда боксер, нанося удар, например левой рукой, правой страхует подбородок и туловище.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ ПРАВОЙ

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар правой можно применять как атакующий, ответный и встречный. Этот удар может выполняться и в голову и в туловище.

Атаковать сразу прямым ударом правой не рекомендуется; так как его легко увидеть. Обычно этот атакующий удар подготавливают финтами или обманными действиями левой руки.

Ответный прямой удар правой обычно выполняют после защит подставкой левого плеча, уклоном вправо, шагом назад. При защитах уклоном вправо или шагом назад боксер страхует голову открытой левой перчаткой.

Встречный прямой удар правой построен на опережении, и его применяют против всех ударов как левой, так и правой рукой противника.

Прямой удар правой в голову с шагом вперед

Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных. Сила удару придается толчком правой ноги в соединении с вращением туловища в левом тазобедренном суставе, где важную роль играют рывково-вращательные движения бедром и плечом. Перед ударом боксер должен принять удобное исходное положение: перенести вес тела на правую ногу. С шагом вперед, когда левая нога слегка отрывается от пола и преодолевает расстояние, с которого можно нанести удар, кулак без предварительного замаха движется к цели. В момент, когда передняя часть левой ступни коснется пола, вращение туловища резко убыстряется также рывком правого плеча и вращательным движением кулака справа налево. Вес тела переносится на плотно стоящую, левую ногу.

Левая ладонь страхует голову, а локоть — туловище. Правая нога после толчка подтягивается к левой. Это позволяет сохранить равновесие. После удара кулак быстро возвращается к подбородку и боксер принимает боевую стойку.

При совершенствовании этого удара следует уделять больше внимания обманным движениям левой рукой, которые должны усыпить внимание противника.

Необходимо также помнить, что при нанесении удара правой боксер может при некоторой небрежности раскрыться под встречный или ответный удар противника. Вот почему от указанных ударов необходимо уметь защищаться особенно тщательно.

Нанося удар, боксер часто допускает следующие ошибки:

- 1) делает замах;
- 2) опускает или отводит левую руку;
- 3) поднимает правый локоть;
- 4) поднимает подбородок;
- 5) задерживает руку на цели.

Этот удар может выполняться и в другой форме, когда движение удара боксер начинает также толчком правой ноги, но вращение туловища справа налево осуществляет не в левом, а в правом тазобедренном суставе.левой ногой он делает выпад вперед, длина которого определяется расстоянием до противника. Кулак правой руки направляется прямолинейно к цели, и касается ее одновременно с постановкой левой ступни на пол. Правую ногу боксер оставляет на месте.

Этот удар по своей эффективности уступает основному удару, но технически его выполнить легче, чем основной, а в случае промаха боксер гарантирован от потери равновесия.

На совершенствование защит от прямого удара правой в голову следует обратить самое пристальное внимание.

Наиболее успешно от этого удара применяются следующие защиты:

- 1) подставка левого плеча;
- 2) уход назад;
- 3) подставка правой ладони;
- 4) уклон вправо;
- 5) уклон влево.

Ответный прямой удар правой в голову вслед за защитой шагом назад

В основе этого контрудара лежит защита шагом назад, напоминающая челночное движение, когда боксер в ответ на атаку противника делает стремительный шаг назад, перенося вес тела на правую ногу, и тут же толчком правой ногой посылает туловище вперед навстречу противнику и наносит в ответ на атаку прямой удар правой в голову. Этот контрудар по технике исполнения является копией варианта прямого удара правой в голову — боксер делает выпад вперед лишь левой ногой, а правая остается на месте. Туловище вращается вокруг позвоночного столба, как вокруг оси вращения. Правая нога жестко опирается о пол. Важно, чтобы этот ответный контрудар был выполнен как можно быстрее вслед за защитой шагом назад, так как он одновременно является встречным ударом: удар противника не нашел адресата, и он какое-то время будет по инерции двигаться вперед.

Ответный прямой удар правой в голову — контрудар на атаку противника. Лучшими защитами от него будут:

1. Умение четко соизмерить дистанцию, с тем, чтобы в случае ухода противника назад или в сторону вовремя остановить движение тела по инерции.
2. При атаке правой страховка левой рукой головы и туловища.

Ответный прямой удар правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча

Этот удар очень эффективен как контрудар на атаку противника прямым ударом правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча.

Когда правый кулак противника находится близко от цели, боксер должен мгновенно, применить защиту подставкой левого плеча. Для этого следует вес тела перенести на правую ногу, слегка повернувшись к противнику левым плечом и, быстро подняв плечо, подставить его под удар.

Избежав атакующего удара противника, боксер принимает идеальное положение для контратаки: вес тела перенесен на правую ногу, туловище повернуто вправо, правое плечо отведено назад-вниз. Не медля ни секунды, боксер наносит прямой удар правой в голову. Этот удар можно в зависимости от расстояния до противника нанести стоя на месте, а также с шагом вперед под левую ногу. Ось вращения проходит через позвоночный столб.

При выполнении защиты подставкой левого плеча боксер не должен слишком откидываться назад или поворачиваться вправо; при нанесении ответного удара правой — слишком разворачиваться влево, а, нанеся удар, быстро приходить в исходное положение.

Прямой удар правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча — это контрудар. Лучшей защитой от этого контрудара будет защита подставкой левого плеча.

Встречный прямой удар правой в голову

Этот удар является одним из наиболее действенных и результативных из встречных ударов. Его обычно применяют в ответ на атаку противника прямым ударом правой в голову. На действенность этого удара прямо пропорционально влияет сила поступательного движения тела противника.

Однако следует помнить, что выполнение этого удара сопряжено для боксера с большим риском, так как при малейшей оплошности можно пропустить удар противника.

Успех удара в первую очередь зависит от умения безошибочно определять по начальным признакам (перенос веса тела на сзади стоящую ногу, замах, присед и т. п.) начало атаки.

Встречный прямой удар правой в голову выполняется без всякой предварительной подготовки. Боксер на атаку противника прямым ударом правой в голову из положения боевой стойки толчком правой ноги с уклоном влево переносит вес тела на левую ногу. В результате голова смещается с линии движения правого кулака противника. В это же время кулак, направленный чуть правее подбородка противника (голова которого при выполнении удара смещается влево), опережает его удар и достигает цели. Удар выполняется в виде резкого толчка только за счет сокращения мышц руки без использования массы туловища.

Встречный прямой удар правой в голову — это контрудар, от которого трудно защититься. Но защита от него есть — атакуя одной рукой, другой необходимо строго страховать подбородок и туловище.

Встречный прямой удар правой в голову с шагом назад

Этот удар по назначению и по технике исполнения близок к встречному удару правой в голову, с той лишь разницей, что он наносится одновременно с шагом назад правой ногой.

По сравнению со встречным ударом правой в голову, который выполняется на месте, он имеет одновременно и преимущества и недостатки. Этот удар более безопасен, так как, делая шаг назад, боксер разрывает дистанцию, но одновременно удар теряет в силе и эффективности, так как тело движется назад.

Техника выполнения его такова: в момент начала атаки противника боксер, толкаясь левой ногой, делает стремительный шаг назад. Одновременно с шагом назад левой ногой наносится встречный удар правой в голову. Нанося встречный удар правой, левой рукой боксер держит защиту, закрывая раскрытой ладонью подбородок, а предплечьем — туловище.

Этот удар может выполняться и в другой форме, когда боксер, оттолкнувшись левой ногой, делает шаг назад правой и одновременно наносит встречный прямой удар правой в голову. Выполнив удар, боксер подтягивает левую ногу.

Встречный прямой удар правой в голову с шагом назад — это контрудар. Лучшей защитой от него является четкое выполнение собственной атаки, когда боксер, атакуя прямым ударом правой в голову, левой держит защиту, прижимая подбородок к правой ключице, а левой рукой постоянно прикрывает подбородок и туловище.

Прямой удар правой в туловище с шагом вперед

Этот удар по технике выполнения близок к прямому удару правой в голову, с той лишь разницей, что поворот туловища делается одновременно с уклоном влево. При ударе в туловище открывается голова и частично туловище, которые становятся уязвимы для правой руки противника, поэтому, нанося удар, следует тщательно защищаться. Для этого надо страховать голову и туловище от возможных контрударов. После удара боксер должен быстро принимать боевую стойку. Прямой удар правой в туловище необходимо тщательно подготавливать отвлекающими действиями: ложными ударами или финтами.

При атаке правая нога резко выпрямляется, левая, слегка отрываясь от пола, преодолевает расстояние, которое позволяет без шага нанести удар. Когда передняя часть левой ступни коснется пола, кулак начинает движение сверху вниз. Увеличению скорости удара способствует резкий наклон туловища вперед-влево с одновременным вращением справа налево. Вес тела переносится на левую ногу. Когда удар достигнет цели — туловища защищающегося противника, левая нога уже опирается о пол, правая для сохранения равновесия подтягивается к левой.

При выполнении этого удара боксер допускает следующие наиболее характерные ошибки:

- 1) опускает или отводит левую руку;
- 2) делает излишне большой наклон вперед;
- 3) задерживает руку в конечном положении удара.

Этот удар может выполняться в другой форме, когда боксер, атакуя прямым ударом правой в туловище, выполняет лишь выпад левой ногой вперед, а правую оставляет на месте.

Защиты от прямого удара правой в туловище:

- 1) подставка левого локтя;
- 2) подставка правой ладони;
- 3) уход назад;
- 4) уход влево.

Встречный прямой удар правой в туловище

Встречный прямой удар правой в туловище успешно применяется от атак прямыми ударами в голову. С этой целью боксер уклоном влево смещает голову с линии движения кулака противника и одновременно наносит прямой удар в туловище. Уклон и удар выполняются в одном темпе. При этом надо следить, чтобы боксер, нанося удар:

- 1) не опускал и не отводил левую руку;
- 2) не делал излишне глубокого уклона;
- 3) прижимал голову к правому плечу.

Встречный прямой удар правой в туловище можно в зависимости от положения противника выполнять с небольшим шагом левой вперед-влево.

Встречный прямой удар правой в туловище — это контрудар. Обычно этот контрудар противник применяет в начале боя, а также в начале раунда. Лучшими защитами от этого контрудара будут:

- 1) Умение, вовремя остановить движение тела по инерции.
- 2) Страховка одной рукой головы и туловища при атаке другой рукой.

СОЧЕТАНИЯ ПРЯМЫХ УДАРОВ

В бою на дальней дистанции боксер должен уметь успешно пользоваться как одиночными прямыми ударами, так и их различными сочетаниями. Они могут употребляться в атаке и контратаке, во встречной и ответной формах.

Одним из простейших сочетаний будут повторные удары левой в голову, когда за первым ударом следует второй в ту же точку.

Особенно часто применяются различные сочетания прямого удара левой в голову или туловище с прямым ударом правой. Это двойные удары. Они могут быть односторонними (наносятся одной рукой в одну или разные точки, например в голову и туловище) и двусторонними (выполняются двумя руками и могут наноситься как в одну, так и в различные точки).

После освоения двухударных комбинаций из прямых ударов следует перейти к изучению трех-четыреударных комбинаций, в которых в зависимости от тактических задач могут быть различные сочетания движений рук и ног.

Защиты от сочетаний прямых ударов используются те же, что и от одиночных прямых ударов.

Двухударная комбинация прямых ударов левой-правой в голову с шагом вперед

Это сочетание из прямых ударов наиболее часто применяется в бою.

В такой комбинации момент поражения цели прямым ударом левой совпадает с шагом левой ноги, а ударом правой — с приставкой правой ноги. Удар левой используется для соизмерения дистанции и наносится легко. Главная его задача — «нащупать» цель для удара правой. Поэтому при ударе левой вес тела не смещается на левую ногу. Только при нанесении удара правой центр тяжести переносится толчком правой ноги на левую ногу.

При совершенствовании двух прямых ударов левой-правой важно следить за тем, чтобы:

- 1) правильно выполнялись движения ногами;
- 2) удары наносились с разной силой;
- 3) был сокращен до минимума разрыв между первым и вторым ударом;
- 4) подбородок был опущен и в момент нанесения удара прижимался к плечу бьющей руки;
- 5) в момент нанесения удара плечо бьющей руки поднималось несколько вверх, а плечо другой опускалось вниз.

Указанное сочетание прямых ударов можно применять в атаке и контратаке (в последнем случае — во встречной и в ответной формах).

При совершенствовании этого сочетания могут быть допущены следующие наиболее характерные ошибки:

- 1) Правая нога слишком близко подтягивается к левой, или ставится на одну линию с ней, или вообще не касается пола.
- 2) При нанесении прямого удара левой правая рука отводится назад или опускается, оставляя подбородок незащищенным.
- 3) Кулаки, коснувшись цели, мгновенно опускаются, а не возвращаются по той же прямой.

Простейшими защитами от этой двухударной комбинации будут:

- 1) Подставка правой ладони.
- 2) Комбинированная защита, состоящая из подставки правой ладони под прямой удар левой и подставки левого плеча под прямой удар правой.
- 3) Уход назад.

Двухударная комбинация прямых ударов левой в голову — правой в туловище с шагом вперед

В этой двухударной комбинации объединены прямые удары, различные по направлению, что представляет определенные трудности для их отражения. Если же учесть, что выполняются Они в десятые доли секунды, то практически защититься от них очень трудно. В этом их ценность.

Совершенствуя эту комбинацию, боксер должен, помнить, что первый удар — прямой левой в голову — имеет отвлекающие функции и служит финтом, обманом. В силу этих причин он выполняется с шагом левой ноги вперед легко, свободно, без каких-либо пред-

посылок на силу и «откровенно» зачастую по перчаткам противника. Этот удар создает момент возможности атаки для основного удара: прямого правой в туловище.

Только при нанесении прямого удара правой в туловище вес тела толчком правой ноги переносится на левую ногу, кулак движется к цели, а левая рука страхует подбородок от возможного встречного удара. Для того чтобы удар был более действенным, необходимо, чтобы одновременно с наклоном туловища вперед-влево была создана ось для вращения туловища справа налево в левом тазобедренном суставе. Вслед за ударом подтягивается правая нога. Выполнив атаку, боксер должен быстро принять боевую стойку и моментально решить, либо продолжать атаку, либо тут же разорвать дистанцию шагом назад.

Защитами от двухударной комбинации прямых ударов левой в голову — правой в туловище с шагом вперед будут:

1. На атаку прямым ударом левой в голову — подставка правой ладони и от прямого удара правой в туловище — подставка левого локтя.
2. Уход назад.

Двухударная комбинация прямых ударов левой в туловище — правой в голову с шагом вперед

Эта двухударная комбинация начинается с ложной атаки прямым ударом левой в туловище. Успех основного удара — правой в голову — во многом зависит от того, насколько убедительно для противника будет выглядеть первый удар боксера. Поэтому, несмотря на то, что первый удар выполняется легко и имеет отвлекающие функции, он как раз и должен убеждать противника в грозности этой атаки. Поэтому боксеру необходимо выполнить этот удар подчеркнуто, чтобы соперник поверил в «опасность» атаки.

Прямой удар правой в голову следует, за прямым ударом левой в туловище с минимальным разрывом, и боксеру надо полностью использовать элемент неожиданности в перемене направления атаки. Чтобы удар набрал силу и скорость, необходимо использовать все предпосылки (в том числе толчок правой ногой, вращения в левом тазобедренном суставе, рывок правым бедром, рывок правым плечом, вращение кулаком справа налево). Правая нога вслед за ударом подтягивается к левой. Выполнив удар, боксер должен тут же принять положение боевой стойки, продолжить наступление повторной атакой или же разорвать дистанцию.

Защитами от двухударной комбинации прямых ударов левой в туловище — правой в голову-с шагом вперед будут:

1. На атаку прямым ударом левой в туловище — подставка левого локтя и от прямого удара правой в голову — подставка правой ладони.
2. Уход назад.

Двухударная комбинация прямых ударов левой-правой в голову с шагом назад

В момент начала атаки противника боксер толчком левой ноги посылает тело назад на правую ногу, которая остается на месте. Одновременно с шагом назад левой наносится встречный прямой удар левой в голову.

Как только левая нога коснется пола (на уровне правой), боксер делает шаг назад правой ногой и одновременно наносит встречный прямой удар правой в голову.

Особенностью этой встречной контратаки является то, что каждый удар, направленный на остановку противника, наносится акцентировано.

Двухударная комбинация прямых ударов левой-правой в голову с шагом назад — это контратака. Лучшей защитой от этой контратаки будет четкое выполнение атаки, когда боксер одной рукой наносит удар, а другой страхует подбородок.

Трехударная комбинация прямых ударов левой-левой-правой в голову в движении вперед

Эта трехударная комбинация прямых ударов представляет сочетание двух атак: прямого удара левой в голову с шагом вперед и двухударной комбинации прямых ударов левой-правой в голову с шагом вперед. Эта атака в основном применяется против боксеров, пользующихся защитой шагом назад. Особенность выполнения этой трехударной комбинации заключается в том, что разрыв между прямыми ударами левой и правой — минимальный, а между двумя прямыми левой — несколько длиннее. Ось вращения создается для последнего акцентированного удара правой и строится через левую ногу и левое плечо.

Защитами от трехударной комбинации прямых ударов левой-левой-правой в голову с шагом вперед будут:

1. Подставка правой ладони.
2. На атаку прямыми ударами левой — подставка правой ладони, а на атаку прямым ударом правой — подставка левого плеча.
3. Уход назад.

Трехударная комбинация прямых ударов левой-левой-правой в голову в движении назад

Эта трехударная комбинация представляет сочетание двух встречных контратак: прямого удара левой в голову с шагом назад и двухударной комбинации прямых ударов левой-правой в голову с шагом назад. Разрыв в выполнении ударов в контратаке в отличие от атаки одинаковый. Это говорит о том, что все удары здесь выполняются с одинаковой силой.

Трехударная комбинация прямых ударов левой-левой-правой в движении назад — встречная контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение атаки, когда боксер одной рукой атакует, а другой страхует подбородок.

Трехударная комбинация прямых ударов правой-левой-правой в голову в движении вперед

Эта трехударная комбинация прямых ударов представляет сочетание двух атак: прямого удара правой в голову с шагом вперед и двухударной комбинации левой-правой в голову с шагом вперед. Разрыв между ударами различен, а значит, они имеют разную силу. Наиболее сильным и действенным должен быть последний удар. Ось вращения создается именно для последнего удара правой и должна проходить через левую ногу и левое плечо.

Защитами от трехударной комбинации прямых ударов правой-левой-правой в голову в движении вперед будут:

1. Подставка правой ладони.
2. На атаку прямым ударом правой — подставка правой ладони, на атаку прямым ударом левой — подставка правой ладони, на атаку прямым ударом правой — подставка левого плеча.
3. Уход назад.

Трехударная комбинация прямых ударов правой-левой-правой в голову в движении назад

Эта трехударная комбинация прямых ударов представляет сочетание двух встречных контратак: прямого удара правой в голову с шагом назад и двухударной контратаки левой-правой в голову с шагом назад. Все удары наносятся одинаково сильно, и поэтому разрывы, между ними должны быть одинаковыми.

Тактическим вариантом этой трехударной комбинации, часто встречающейся в практике, будет нанесение прямого удара правой с выпадом левой ноги вперед и двухударной комбинации левой-правой с шагом назад.

Трехударная комбинация прямых ударов правой-левой-правой в движении назад — это встречная контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение собственной атаки, когда одна рука выполняет удар, а вторая страхует подбородок.

Четырехударная комбинация прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении вперед

Эта четырехударная комбинация прямых ударов представляет сочетание двух двухударных комбинаций левой-правой в голову с шагом вперед.

Особенность выполнения этих двухударных комбинаций заключается в том, что ось, вращения создается, только для завершающего атаку акцентированного удара правой и проходит через левую ногу и левое плечо.

Защитами от четырехударной комбинации прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении вперед будут:

1. Подставка правой ладони.
2. На атаку прямым левой-прямым правой-прямым левой — подставка правой ладони, на атаку прямым ударом правой, завершающим атаку, — подставка левого плеча.
3. Уход назад.

Четырехударная комбинация прямых ударов левой-правой-левой-правой в голову в движении назад

Эта четырехударная комбинация прямых ударов наиболее успешно применяется в бою с агрессивным противником. Она представляет собой сочетание двух двухударных контратак левой-правой в голову с шагом назад. Все удары наносятся сильно, поэтому разрыв между ними будет одинаковым.

Четырехударная комбинация прямых ударов в движении назад — встречная контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение атаки, когда боксер одной рукой наносит удар, а другой страхует подбородок и туловище от атаки.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

В бою на дальней дистанции используются боковые удары двух типов:

1. Когда ось вращения при выполнении удара не закреплена и нет опоры о пол (при шаге вперед или в сторону).
2. Когда ось вращения закреплена и есть опора о пол (при выполнении удара на месте).

Удары этих двух типов могут быть длинными и короткими, наноситься и правой и левой рукой, выполняться в различных сочетаниях, быть как акцентированными, так и соизмеряющими дистанцию — все зависит от обстановки и тактической направленности боя.

Боковой удар левой в голову с шагом вперед

При нанесении бокового удара левой в голову с шагом вперед ноги двигаются так же, как и при прямом ударе левой в голову: в самом начале удара вес тела слегка переносится на правую ногу, левая чуть поднимается над полом, боксер несколько разворачивается влево, создавая положение замаха, и сразу же толчком правой ноги преодолевает расстояние до цели. Левая рука при ударе двигается по дуге снизу вверх и далее по горизонтали. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель. Тело, вращаясь слева направо, продолжает двигаться вперед по инерции, и вес тела переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь о пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела распределяется на обе ноги. Боксер сразу же принимает боевую стойку. Правая рука при атаке левой страхует подбородок и туловище.

При выполнении этого удара встречаются следующие наиболее характерные ошибки,

когда боксер:

- 1) не делает вращательного движения туловищем;
- 2) производит замах левой рукой;
- 3) опускает правую руку или отводит ее назад;
- 4) неверно выполняет движение ногами;
- 5) наносит удар открытой перчаткой.

Защитами от бокового удара левой в голову с шагом вперед будут:

1. Подставка правого предплечья.
2. Подставка левой ладони.
3. Нырок вправо.
4. Уход назад.

Ответный удар левой в голову вслед за защитой шагом назад

Этот удар есть не что иное, как боковой удар левой в голову, выполненный в сочетании с защитой шагом назад.

В ответ на атаку противника боксер делает быстрый шаг назад, перенося при этом вес тела на правую ногу. Левая нога слегка касается пола или даже не успевает коснуться, так как правой тут же производится резкий толчок. Боксер устремляется вперед, нанося ответный боковой удар левой, техника выполнения которого полностью повторяет технику бокового удара левой в голову с шагом вперед. При выполнении удара важно, чтобы спортсмен, уходя назад, не опускал правую руку, а, контратакуя, не забывал страховать голову.

Этот удар может выполняться в другой форме, когда боксер, отскочив назад, наносит ответный боковой удар левой в голову, не делая шага вперед или делая лишь выпад левой ногой, оставляя правую на месте.

Ответный боковой удар левой в голову вслед за защитой шагом назад это контрудар. Поэтому лучшей защитой от этого удара будет четкое выполнение собственной атаки, когда боксер, атакуя одной рукой, другой держит защиту.

Встречный боковой удар левой в голову

Этот удар в основном используется против атаки боковым ударом левой. Дальняя дистанция позволяет боксеру построить встречную контратаку боковым ударом левой с помощью оси вращения, проходящей через правую ногу — правое плечо. Для этого боксер одновременно с началом удара переносит вес тела на сзади стоящую правую ногу, мгновенно увеличивая этим радиус вращения. Правая рука, поднятая до уровня глаз, страхует подбородок справа.

Разновидностями этого удара будут боковой удар левой с осью вращения, проходящей через позвоночный столб, когда вес тела распределен равномерно на обеих ногах, а также боковой удар левой с осью вращения, проходящей через левую ногу — левое плечо, когда вес тела перенесен на левую ногу.

При нанесении встречного бокового удара левой в голову важно, чтобы боксер:

- 1) опередил удар противника;
- 2) не поднимал голову и не отворачивался;
- 3) не поднимал правый локоть;
- 4) поднимал правую ладонь до уровня глаз.

Встречный боковой удар левой в голову — это контрудар. Поэтому лучшей защитой от него будет строгое выполнение атаки с обязательной страховкой головы и туловища правой рукой.

Повторный боковой удар левой в голову

Этот удар является основным ударом в двухударной комбинации боковых ударов левой

в голову.

Особенность выполнения этой двухударной комбинации боковых ударов заключается в том, что первый удар выполняется с шагом вперед и предназначен для соизмерения дистанции, а повторный боковой удар — для поражения цели. Техника выполнения бокового повторного удара левой отличается от техники выполнения первого удара тем, что этот удар выполняется на месте и имеет закрепленную ось вращения с опорой на пол. Ось вращения проходит через левую ногу — левое плечо. Поэтому боксер обязан при построении повторного бокового удара левой использовать все биомеханические предпосылки, в том числе рывок левым бедром и рывок левым плечом. Благодаря этому удар многое выигрывает в силе и эффективности.

Защитами от повторного бокового удара левой в голову будут:

1. Подставка правого предплечья.
2. Уход назад.
3. Нырок вправо.

Ответный боковой удар левой в голову вслед за защитой подставкой правой ладони

Этот боковой удар является наиболее простым в исполнении. В основе его лежит защита подставкой правого предплечья. Техника исполнения следующая: в ответ на атаку противника боковым ударом левой в голову с шагом вперед боксер, выполняя защиту подставкой правого предплечья, переносит вес тела на левую ногу, создавая этим момент возможности для ответного удара левой. Успех удара в первую очередь зависит от быстроты ответа вслед за защитой. Поэтому, перенеся вес тела на левую ногу при защите, боксер строит удар на оси вращения, проходящей через левую ногу — левое плечо.

Ответный боковой удар левой в голову вслед за защитой подставкой правого предплечья — это контрудар. Поэтому лучшей защитой от него будет строгое выполнение атаки боковым ударом левой в голову, когда боксер, атакуя левой рукой, правой надежно страхует голову.

Боковой удар левой в туловище с шагом вперед

Тактические возможности этого удара на дальней дистанции невелики. Он в большинстве случаев используется для подготовки основного акцентированного удара или же для отвлечения противника.

Техника исполнения бокового удара левой в туловище имеет много общего с техникой исполнения бокового удара левой в голову: Однако при выполнении этого удара требуется наклонить туловище вперед-вправо и собственно изменить направление движения кулака к цели.

При выполнении этого удара боксер часто допускает следующие наиболее характерные ошибки:

- 1) опускает правую ладонь;
- 2) делает опасное движение головой, наклоняя голову вперед.

Защитами от бокового удара левой в туловище с шагом вперед будут:

1. Подставка согнутой в локте правой руки.
2. Уход назад.

Боковой удар правой в голову с шагом вперед

Боковой удар правой в голову с шагом вперед относится к числу самых сильных. Однако им никогда не следует начинать атаку, так как противник, находясь в боевой стойке, надежно, закрыт от этого удара/Боковой удар правой в голову обычно следует за ударом левой, цель которого раскрыть защиту противника и соизмерить дистанцию. Техника выполнения начала атаки сходна с техникой выполнения начала прямого удара правой в

голову, где особенно важно, чтобы вес тела находился на правой ноге. Атакуя, боксер резким толчком правой ноги посылает тело вперед на расстояние, с которого можно нанести боковой удар правой без шага вперед. Когда передняя часть ступни коснется пола, туловище с помощью рывка правым бедром начинает вращаться справа налево вокруг оси вращения, проходящей через левую ногу — левое плечо. Голова прижимается к правому плечу. Левая ладонь страхует левую часть головы, а предплечье — туловище. Правая рука без замаха двигается по дуге снизу вверх-вправо, и в момент удара кулак и локоть образуют прямую, параллельную полу.

При совершенствовании этого удара боксеры часто допускают следующие ошибки:

- 1) опускают или отводят левую руку;
- 2) делают замах;
- 3) производят опасное движение головой.

Защитами от бокового удара правой в голову с шагом вперед будут:

1. Подставка левого плеча.
2. Нырок влево.
3. Подставка предплечья левой руки.
4. Уход назад.

Ответный удар правой в голову вслед за защитой шагом назад

Ответный боковой удар правой в голову во многом напоминает ответный прямой удар правой в голову вслед за защитой шагом назад, когда боксер в ответ на атаку противника делает быстрый шаг назад, перенося при этом вес тела на правую ногу, и тут же резким толчком правой ноги посылает туловище вперед навстречу противнику и наносит боковой удар правой в голову. Правая нога жестко опирается о пол, и туловище вращается вокруг позвоночного столба. Важно, чтобы ответный боковой удар был выполнен предельно быстро вслед за защитой шагом назад.

Ответный боковой удар правой в голову вслед за защитой шагом назад — это контрудар. Защититься от него можно, если:

- 1) атакуя, четко соизмерить дистанцию, с тем чтобы в случае ухода противника назад или в сторону вовремя остановить движение тела по инерции;
- 2) атакуя правой рукой, левой держать защиту головы и туловища.

Ответный боковой удар правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча

Этот ответный удар наносится обычно вслед за защитой подставкой, левого плеча, применяемой на атаку противника прямым или боковым ударом правой в голову. Эта контратака почти полностью повторяет контратаку прямым ударом правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча и применяется в том случае, если противник в результате успешно проведенной боксером защиты подставкой левого плеча слишком развернется влево и его опасно атаковать прямым ударом правой. Ось вращения при выполнении бокового удара правой проходит через позвоночный столб.

При выполнении защиты подставкой левого плеча необходимо следить за тем, чтобы боксер не слишком откидывался назад или не слишком поворачивался направо.

Ответный боковой удар правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча — это контрудар. Лучшей защитой от него является четкое выполнение атаки, когда боксер, атакуя левой рукой, правой держит защиту.

Боковой удар левой в голову с шагом влево

Этот удар по технике выполнения относится к числу наиболее сложных, так как в бою на дальней дистанции он используется как встречный контрудар на атаку противника

прямым ударом правой в голову.

Суть этой контратаки основана на смещении головы с линии движения кулака противника уходом в сторону.

В момент начала атаки противника боксер левой ногой делает стремительный шаг влево и одновременно наносит боковой удар левой в голову. Так как при выполнении этого удара ось вращения не закреплена, то, боксер рывком левой пятки наружу увеличивает вращение туловища слева направо. Кулак по дуге снизу вверх-вниз через правую руку поражает цель. Правая раскрытая ладонь страхует голову спереди.

Боковой удар левой в голову с шагом влево в бою на дальней дистанции — это контрудар. Лучшей защитой от него будет четкое выполнение собственной атаки, когда боксер, атакуя прямым ударом правой в голову, прижимает подбородок к правой ключице.

Двухударная комбинация боковых ударов левой-правой в голову с шагом вперед

В этой комбинации момент поражения цели совпадает с шагом левой ноги вперед, а удар правой — с приставкой ноги. Боковой удар левой соизмеряет дистанцию и наносится легко, без какого-либо акцента. Главная задача бокового удара левой — «нащупать» цель для удара правой. Поэтому при ударе левой вес тела не смещается на левую ногу. Левая нога, плотно опирающаяся о пол, является основой для оси вращения.

Атакуя боковым ударом правой, боксер резким толчком правой ноги посылает тело вперед, которое начинает вращение вокруг оси левая нога — левое плечо. Правый кулак без замаха двигается по дуге снизу вверх-вправо, и в момент удара кулак и локоть образуют прямую, параллельную полу. Голова прижимается к левому плечу. Левая ладонь страхует левую часть головы, а предплечье — туловище.

Защитами от двухударной комбинации боковых ударов левой-правой в голову с шагом вперед будут:

1. На атаку боковым ударом левой — подставка правого предплечья и от атаки боковым ударом правой — подставка левого плеча.
2. Уход назад.

УДАРЫ СНИЗУ

Удары снизу на дальней дистанции в основном применяются в контратаке. В атаке они используются только в том случае, если противник находится в низкой стойке, наклоняясь вперед, или после предварительной тактической подготовки, которая заключается в ряде боевых действий (маневров), цель которых сблизиться с противником и войти «внутри» его боевой стойки.

В последнее время удары снизу с успехом стали применяться как заключительные удары двух- и трехударных серий.

Удар снизу левой в голову с шагом вперед

При ударе снизу левой в голову вес тела с небольшим шагом левой ноги вперед переносится на левую ногу: В момент удара левая нога резко разгибается в коленном суставе. Увеличению силы удара способствуют рывок левым бедром и вращение туловища слева направо с резким выпрямлением. Боксер, вынося левое плечо вперед, поворачивает левую руку пальцами к груди и, направляя кулак снизу вверх, фиксирует его в момент поражения цели. После нанесения удара правая нога для сохранения равновесия подтягивается к левой. Правая ладонь прикрывает подбородок, а локоть — печень.

При обучении и совершенствовании боксер допускает следующие характерные ошибки:

- 1) делает замах кулаком;
- 2) не производит рывка бедром;
- 3) не производит вращения туловищем;

4) опускает правую руку.

Защитами от удара снизу левой в голову с шагом вперед будут:

1. Подставка правой ладони.
2. Подставка левой ладони.
3. Уход назад.

Исходя из тактических задач боя удар снизу левой применяют:

- 1) контратаку с шагом левой вперед-влево или влево;
- 2) контратаку с шагом правой вперед-вправо;
- 3) контратаку с шагом правой назад.

Удар снизу левой в туловище вслед за защитой уклоном влево

Этот удар по значению и эффективности относится к ведущим. Им должен владеть в совершенстве каждый боксер, независимо от его манеры ведения боя или анатомо-физиологических и психологических особенностей организма.

Основу этого контрудара составляет защита уклоном влево, когда на атаку противника прямым ударом левой или прямым ударом правой в голову боксер, уклоняясь влево, делает шаг левой ногой вперед-влево, перенося на нее вес тела. В момент удара левая нога быстро разгибается, способствуя движению левого бедра, туловища и левого плеча слева направо. Кулак, двигаясь снизу-вперед с пологим уклоном вверх, поворачивается пальцами к груди и поражает цель головками пястных костей. Когда кулак достигает цели, правая нога подтягивается, обеспечивая равновесие. Правая раскрытая ладонь прикрывает подбородок, а опущенный локоть — область печени.

При выполнении этого удара необходимо, чтобы боксер:

- 1) не производил замаха кулаком;
- 2) страховал область подбородка и печени правой рукой;
- 3) не выпрямлялся при ударе.

Так как удар снизу левой в туловище вслед за защитой уклоном влево является контрударом, лучшей защитой от него будет четкое выполнение собственной атаки, когда, атакуя одной рукой, боксер другой держит защиту.

Технико-тактическим вариантом этого удара является удар снизу левой в голову, который отличается от первого направлением удара (в голову, а не в туловище).

Удар снизу правой в голову с шагом вперед

Этот удар обычно наносят, когда противник, атакуя правой, промахивается и стоит почти прямо по отношению к боксеру. При ударе снизу правой вес тела с шагом левой ноги вперед переносится на левую ногу. Левая нога, плотно опираясь о пол, служит точкой опоры.

Увеличению силы удара способствуют рывок правым бедром и вращение туловищем справа налево с резким выпрямлением. Вынося правое плечо вперед, боксер поворачивает правый кулак пальцами к груди и, направляя его снизу вверх, фиксирует в момент поражения цели. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой.

Наиболее характерные ошибки при выполнении удара:

- 1) боксер делает замах кулаком;
- 2) не производит рывок бедром или вращение туловищем;
- 3) не страхует подбородок левой рукой.

В зависимости от тактических задач боя применяются следующие варианты этого удара:

1. контратака с шагом правой вправо и поворотом туловища налево;
2. атака или контратака с шагом левой вперед-влево;
3. контратака с шагом правой назад.

Защитами от удара снизу правой в голову с шагом вперед будут:

- 1) Подставка правой ладони.
- 2) Подставка левой ладони.
- 3) Подставка левого предплечья.

4) Уход назад.

Ответный удар снизу правой в голову вслед за защитой шагом назад

В основе этого контрудара лежит защита шагом назад, во многом напоминающая челночное движение: боксер в ответ на атаку противника делает стремительный шаг назад, перенося вес тела на правую ногу, и тут же толчком правой ноги посылает туловище вперед навстречу противнику и наносит в ответ на атаку удар снизу правой в голову.

Этот контрудар по технике выполнения повторяет удар снизу правой в голову с шагом вперед.

Важно, чтобы этот ответный удар был выполнен как можно быстрее вслед за защитой шагом назад, так как ой во многом является встречным ударом после удара, который не нашел адресата. Противник какое-то время по инерции будет двигаться вперед.

Этот ответный удар снизу правой в голову — контрудар. Лучшей защитой от него будет умение четко:

- 1) выполнять атаку, когда боксер, атакуя одной рукой, другой страхует подбородок и туловище;
- 2) соизмерять дистанцию, с тем чтобы вовремя остановить движение тела по инерции.

Ответный удар снизу правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча

Основой для этого контрудара является защита подставкой левого плеча. Боксер мгновенно выполняет эту защиту, когда правый кулак противника находится близко от цели.

Применив эту защиту, боксер не только избегает атаки противника, но и создает идеальные условия для контратаки правой: вес тела перенесен на правую ногу, туловище развернуто вправо, правое плечо отведено назад. Не медля ни секунды, боксер наносит удар снизу правой в голову. Причем чем быстрее будет нанесен этот удар в ответ на атаку противника, тем выше будет эффект.

При выполнении защиты подставкой левого плеча важно, чтобы боксер не слишком откидывался назад или не слишком поворачивался вправо, а при нанесении ответного удара снизу правой — не особенно разворачивался влево и, нанеся удар, быстро приходил в положение боевой стойки. Удар снизу правой в голову вслед за защитой подставкой левого плеча — контрудар. Лучшей защитой от него будет четкое выполнение атаки, когда боксер, атакуя прямым или боковым ударом правой в голову, левой держит защиту.

ДВУХУДАРНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

В современном боксе двухударные сочетания получили очень широкое распространение. В бою на дальней дистанции они применяются как в движении вперед, — атаке, так и в движении назад — контратаке.

При выполнении двухударной атаки необходимо, чтобы первый удар, независимо какой он и какой рукой выполняется, наносился быстро, но легко и непринужденно, так как его назначение — соизмерить дистанцию. Второй удар будет основным, и боксер должен использовать все биомеханические факторы, которые могут увеличить силу и эффективность удара.

При выполнении двухударной контратаки необходимо, чтобы оба удара наносились акцентированию. Их назначение — остановить противника.

Двухударная комбинация прямой-боковой удар левой в голову с шагом вперед

Эта комбинация широко используется в начальной стадии поединка, так как боксер,

находясь в сравнительной безопасности, может до ответным действиям и реакции противника составить представление о его боевом потенциале.

Основным требованием при выполнении этой двухударной комбинации является то, что первый удар, прямой левой, наносится с шагом вперед легко, быстро и непринужденно. Его назначение — соизмерить дистанцию. Второй удар, боковой левой в голову, — это основной, акцентированный удар. Он выполняется на месте, причем ось вращения проходит через левую ногу—левое плечо. Левая рука движется по дуге снизу вверх и далее по горизонтали. Правая рука страхует подбородок и туловище. Кулак в момент поражения цели фиксируется.

От двухударной комбинации прямой-боковой удар левой в голову с шагом вперед применяются следующие защиты:

1. На атаку прямым ударом левой в голову — подставка левого плеча и от бокового удара левой в голову — подставка внутренней стороны правой ладони.
2. Уход назад.

Двухударная комбинация боковой удар левой — прямой удар правой в голову с шагом вперед

Эта двухударная комбинация является основной в бою на дальней дистанции. Она основана на том, что первый удар, боковой левой, наносимый с шагом левой ноги, выполняется легко, быстро и непринужденно. Его задача — соизмерить дистанцию. Поэтому вес тела не смещается на левую ногу. Только при нанесении прямого удара правой центр тяжести толчком правой ноги переносится на левую ногу. После толчка правая нога подтягивается к левой. Кулак фиксируется в момент поражения цели. Разрыв между ударами самый минимальный.

От двухударной комбинации боковой удар левой — прямой удар правой в голову с шагом вперед применяются следующие защиты:

1. На атаку боковым ударом левой в голову — подставка внутренней стороны правой ладони и от прямого удара правой в голову — подставка левого плеча.
2. Уход назад.

Двухударная комбинация боковой удар левой — прямой удар правой в голову вслед за защитой шагом назад

В основе этой контратаки лежит защита шагом назад. На атаку противника боксер делает быстрый шаг назад, мгновенно перенося при этом вес тела на правую ногу.

Левая нога слегка касается пола или не успевает коснуться, как правая делает резкий толчок. Боксер устремляется вперед, одновременно нанося боковой удар левой под шаг левой ноги и прямой удар правой в голову под шаг правой ноги.

Двухударная комбинация боковой удар левой — прямой удар правой в голову вслед за защитой шагом назад — контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение собственной атаки, когда боксер, атакуя одной рукой, другой держит защиту от атакующих действий противника.

Двухударная комбинация боковой удар левой — прямой удар правой в голову с шагом назад

В момент начала атаки противника боксер толчком левой ноги посылает тело назад на правую ногу. Одновременно с шагом назад левой наносится встречный боковой удар левой в голову. Как только левая нога коснется пола (на уровне правой), боксер делает шаг назад правой и одновременно наносит встречный прямой удар правой в голову.

Особенностью этой встречной контратаки является то, что каждый удар, направленный на остановку противника, наносится с акцентом.

Двухударная комбинация боковой удар левой — прямой удар правой в голову с шагом назад — контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение собственной атаки,

когда боксер, нанося удар одной рукой, другой держит защиту.

Двухударная комбинация прямой удар левой — удар снизу правой в голову с шагом вперед

Эта двухударная комбинация успешно применяется против боксеров, которые идут на сближение, пытаясь войти на среднюю дистанцию за счет уклонов и нырков.

Атака основана на том, что первый удар, прямой левой в голову с шагом левой ноги, выполняется легко, свободно и без акцента. Его задача — соизмерить дистанцию.

Удар снизу правой в голову является основным ударом этой комбинации, и боксер должен выполнять его, используя все биомеханические факторы, от которых зависят сила и эффективность удара (сильный толчок правой ногой, которая должна коснуться пола чуть раньше, чем кулак цели). Левая рука при нанесении удара снизу правой держит защиту. Разрыв между ударами — минимальный.

От двухударной комбинации прямой удар левой — удар снизу правой в голову с шагом вперед применяются следующие защиты:

1. На атаку прямым ударом левой в голову — подставка левого плеча и от удара снизу правой в голову — подставка правой ладони.
2. Уход назад.

Двухударная комбинация прямой удар левой — боковой удар правой в голову с шагом вперед

Эта двухударная комбинация успешно применяется против боксеров, не владеющих в совершенстве защитой подставкой левого плеча. Она, как и другие двухударные комбинации с шагом вперед, основана на том, что первый удар, прямой левой в голову, наносится легко, свободно и без акцента. Его задача — соизмерить дистанцию. Боковой удар правой является основным ударом этой комбинации и выполняется с шагом вперед правой ноги, причем спортсмен должен использовать все биомеханические факторы, которые могут повлиять на силу и эффективность удара. Левая рука при нанесении бокового удара правой держит защиту. Разрыв между ударами — минимальный, причем чем он меньше, тем вероятнее успех удара.

От двухударной комбинации прямой удар левой — боковой удар правой в голову применяются следующие защиты:

1. На атаку прямым ударом левой в голову — подставка правой ладони и от бокового удара правой в голову — подставка левого плеча.
2. Уход назад.

Двухударная комбинация прямой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище с шагом вперед

Эта двухударная комбинация относится к числу наиболее эффективных и наиболее сложных и опасных в исполнении.

В ней, как и во всех двухударных атаках с шагом вперед, первый удар, прямой правой в голову с шагом вперед, наносится легко, быстро и непринужденно. Его назначение — соизмерить дистанцию. Удар снизу левой в туловище является основным ударом этой комбинации, и боксер должен использовать все биомеханические факторы, от которых зависят сила и эффективность удара.

Особенность этой атаки в том, что первый удар, прямой правой, выполняется не с шагом левой, а с шагом правой ноги, и атака отстает на один такт от движения вперед. Это приводит к тому, что к моменту нанесения удара снизу левой в туловище, не только вес тела перенесен на левую ногу, но и обе ноги опираются о пол. При выполнении удара левая нога быстро разгибается, способствуя движению левого бедра, туловища и левого плеча справа налево. Кулак двигается снизу вперед с пологим уклоном вверх. Правая раскрытая ладонь

держит защиту, прикрывая подбородок, а опущенный локоть — область печени.

От двухударной комбинации прямой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище с шагом вперед применяются следующие защиты:

1. На атаку прямым ударом правой в голову — подставка левого плеча и от удара снизу левой в туловище — подставка правого локтя.

2. Уход назад.

Технико-тактическим вариантом двухударной комбинации прямой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище будет двухударная комбинация прямой удар правой — удар снизу левой в голову с шагом вперед, который отличается от основного направлением завершающего удара комбинации снизу левой (не в туловище, а в голову)

Двухударная комбинация прямой удар правой — боковой удар левой в голову с шагом назад

Эта двухударная комбинация особенно успешно применяется против агрессивного противника.

Боксер в момент атаки противника толчком левой ноги посылает тело назад на правую ногу. Одновременно с шагом назад наносится встречный прямой удар правой в голову. Как только левая нога коснется пола (на уровне правой), боксер делает шаг назад правой и одновременно наносит встречный боковой удар левой в голову.

Особенностью этой встречной контратаки является то, что каждый удар, направленный на остановку противника, наносится с акцентом.

Двухударная комбинация прямой удар правой — боковой удар левой в голову с шагом назад — контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение собственной атаки, когда одной рукой боксер наносит удар, а другой держит защиту.

Эта контратака может выполняться и в другой форме, когда боксер, оттолкнувшись левой ногой, делает шаг назад правой и одновременно наносит встречный прямой удар правой в голову. Как только правая нога коснется пола, боксер толчком левой ноги посылает тело назад с шагом левой и одновременно наносит боковой удар левой в голову.

ТРЕХУДАРНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

В современном боксе многоударные серии не так популярны, как прежде, однако некоторые из трехударных комбинаций применяются довольно часто.

Трехударные комбинации используются как в атаке с шагом вперед, так и в контратаке с движением назад или в сторону и на месте.

Выполнение трехударных атак с шагом вперед основано на том, что первые два удара наносятся быстро, но легко и непринужденно. Их назначение — соизмерить дистанцию. Третий, завершающий серию, удар выполняется на месте, и боксер должен использовать те биомеханические факторы, которые могут повлиять на силу и эффективность удара. Разрыв между первой, двухударной, и второй, одноударной, атаками — минимальный.

Выполнение трехударных контратак основано на том, что все три удара контратаки выполняются с акцентом. Их назначение — остановить противника в его атаке.

Трехударная комбинация прямые удары левой-правой — боковой удар левой в голову с шагом вперед

Эта трехударная комбинация представляет собой сочетание двух атак: двухударной — прямые удары левой-правой в голову с шагом вперед и одноударной — боковой удар левой.

В этой трехударной атаке двухударная атака прямыми ударами левой-правой в голову с шагом вперед выполняется быстро, но легко, без акцента. Ее назначение — соизмерить дистанцию. Завершающий атаку боковой удар левой в голову будет основным акцентированным ударом. Он наносится на месте, причем ось вращения проходит по линии левая нога — левое плечо. Разрыв между первой, двухударной, и второй, одноударной, атаками —

минимальный, причем чем он короче, тем вероятнее успех атаки.

От трехударной комбинации прямые удары левой-правой — боковой удар левой в голову с шагом вперед применяются следующие защиты:

1. На атаку прямым ударом левой в голову — подставка правой ладони, на атаку прямым ударом правой — подставка левого плеча и от бокового удара левой в голову — подставка внутренней стороны правой ладони.

2. Уход назад.

Трехударная комбинация прямые удары левой-правой в голову с шагом назад — боковой удар левой в голову с шагом влево

Эта трехударная контратака представляет сочетание двух встречных контратак: двухударной — прямые удары левой-правой в голову с шагом назад и одно-ударной — боковой удар левой с шагом влево.

Эта трехударная контратака особенно успешно применяется в бою с агрессивным противником, предпочитающим атаку другим действиям.

В этой серии ударов каждый удар наносится с акцентом.

Трехударная комбинация прямые удары левой-правой в голову с шагом назад — боковой удар левой в голову с шагом влево — это контратака. Лучшей защитой от нее будет четкое выполнение собственной атаки, когда боксер, например, правой рукой выполняет удар, а левой держит защиту.

Трехударная комбинация прямые удары левой-правой в голову с шагом вперед — удар снизу левой в туловище

Эта трехударная комбинация представляет сочетание двух атак: двухударной — прямые удары левой-правой в голову с шагом вперед и одноударной — удар снизу левой в туловище.

В этой трехударной атаке двухударная атака прямыми ударами левой-правой в голову с шагом вперед наносится быстро, но без акцента. Ее назначение — соизмерить дистанцию. Завершающий атаку удар снизу левой в туловище будет основным акцентированным ударом в этой серии. Он наносится на месте, и боксер должен использовать все биомеханические факторы, характерные для удара снизу левой в туловище.

Разрыв между первой, двухударной и второй, одно-ударной, атаками — минимальный, причем чем он короче, тем вероятнее успех атаки.

От трехударной комбинации прямые удары левой-правой в голову с шагом вперед — удар снизу левой в туловище применяются следующие защиты:

1. На атаку прямым ударом левой в голову с шагом вперед — подставка правой ладони, на атаку прямым ударом правой в голову с шагом вперед — подставка левого плеча и от удара снизу левой в туловище — подставка правого локтя.

2. Уход назад.

Трехударная комбинация прямой удар правой — боковой удар левой — прямой удар правой в голову в движении назад

Эта трехударная контратака представляет сочетание двух встречных контратак: двухударной — прямой удар правой — боковой удар левой в голову с шагом назад и одноударной контратаки — прямой удар правой в голову с шагом назад.

Эта контратака успешно применяется против соперника, предпочитающего атаку другим действиям.

Каждый удар выполняется с акцентом.

Трехударная комбинация прямой удар правой — боковой удар левой — прямой удар правой в голову в движении назад — это контратака. Лучшей защитой от контратаки является четкое выполнение собственной атаки, когда боксер, например, атакует правой рукой, а левой держит строгую защиту.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАСТУПАТЕЛЬНОГО БОЯ

Атака с дальней дистанции является основой боя. Поэтому в тренировке должны разумно совершенствоваться в первую очередь те средства и умения, которые решают успех и эффективность такой атаки.

Таковыми умениями будут рациональность исходного положения, убедительность финта, быстрота сближения с противником, скорость и четкость выполнения атаки, своевременность разрыва дистанции и искусство маневрирования.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КАК МОМЕНТ ВОЗМОЖНОСТИ АТАКИ

Исходное положение — это такое расположение ног, туловища и рук, при котором они могут способствовать максимальному увеличению скорости движения кулака.

Так, исходное положение для удара снизу левой основано на переносе веса тела на левую ногу, сгибании левой ноги в коленном суставе, некотором развороте туловища влево, а также страховке головы правой ладонью. В этом исходном положении заложены динамика удара снизу левой.

Исходное положение для прямого удара правой основано на переносе веса тела на правую ногу, развороте вправо и страховке головы левой ладонью.

Исходное положение для бокового удара правой основано на вышагивании вправо и переносе веса тела на правую ногу, некотором развороте вправо, а также на страховке головы левой ладонью.

Определяющим фактором в исходном положении как моменте возможности атаки является в первую очередь положение ног и туловища, принятые к началу боевого действия. Важно, чтобы в основе этого положения был «замах» (под выражением «замах» следует понимать перенос веса тела, глубину приседания, разворот туловища, т. е. те факторы, которые способствуют усилению эффективности удара).

Главным средством среди действий, способствующих построению исходного положения, является маневр (см. стр. 31). Каждый маневр строится на определенном наборе передвижений вперед, назад, влево и вправо. Маневр применяется с целью не только приблизиться к противнику, но и принять исходное положение для начала атаки. Например, при подготовке прямого удара правой в голову может быть применен следующий маневр: боксер выполняет приставной шаг вперед, затем шаг вправо и далее под шаг вперед выполняет прямой удар правой в голову. Так же создаются исходные положения и для других атак.

ФИНТ КАК ФАКТОР ОТВЛЕЧЕНИЯ

Поединок в боксе всегда протекает в большом нервном и психическом напряжении. Спортсмены находятся в непосредственной близости друг от друга, и любое действие боксера не остается незамеченным, что, естественно, вызывает реакцию у противника.

Финт — это имитация удара, и быть равнодушным к нему боксер не может. Именно поэтому финт в связке с основным ударом применяется как фактор отвлечения, создающий момент внезапности для основного удара. Помимо этого, использование того или иного финта в бою во многом показывает глубину боевого мышления и своевременность тактических действий боксера.

Финты можно выполнять с помощью рук, ног, туловища. Наиболее широко применяются следующие финты:

- имитация прямого удара левой в туловище;
- имитация прямого удара левой в голову;
- имитация бокового удара левой в голову;
- рывок туловищем вперед или в сторону;
- вышагивание левой ногой вперед, правая на месте;
- имитация двух прямых, ударов левой-правой в голову

- имитация прямого удара правой в голову;
- имитация прямого удара правой в туловище.

БЫСТРОТА СБЛИЖЕНИЯ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА

Быстрота сближения и скорость выполнения удара — это два взаимосвязанных компонента, которые во многом определяют успех и эффективность атаки. Эти компоненты умышленно разделены нами, так как зачастую тренеры и боксеры обращают внимание лишь на скорость выполнения удара и не уделяют должного внимания быстроте сближения с противником.

Скорость выполнения удара зависит от многих факторов, в том числе и от исходного положения, произвольного мышечного напряжения, сохранения биомеханической структуры движения и т. д. Все направлено на то, чтобы увеличить скорость движения кулака. В то же время нельзя забывать, что удар вообще не состоится, если не будет соизмерена дистанция. Поэтому, чтобы атака была неожиданной и эффективной, сближение необходимо выполнить предельно быстро. Быстрота сближения с противником в первую очередь определяется умением мгновенно выполнять скачок вперед, представляющий не что иное, как длинный приставной шаг. В то же время наблюдения показывают, что большинство спортсменов не умеют стремительно сближаться с противником. Это объясняется тем, что на тренировке скачкообразные сближения с противником не совершенствуются; и тренеры ограничиваются лишь совершенствованием атаки, с полудистанции (что-то среднее между дальней и средней дистанциями).

Как известно, в боксе исход поединка определяется скоростью реакции на действия противника, скоростью передвижения по рингу, а кроме того, скоростью выполнения как одноударных, так и серийных атак.

И. П. Дегтярев показал, что скорость одиночного удара не соотносится со скоростью двух-, трех- или четырехударных атак. В этой связи в тренировке необходимо систематически совершенствовать не только четкость и быстроту исполнения одноударных атак, например, прямым или боковым ударом левой в голову, но и серийных атак в комбинациях, наиболее подходящих данному спортсмену. При этом важно, чтобы в серийной атаке ось вращения создавалась лишь для завершающего удара серии, иначе серийную атаку нельзя будет выполнить с взрывной скоростью.

УМЕНИЕ СВОЕВРЕМЕННО РАЗРЫВАТЬ ДИСТАНЦИЮ

Одним из существенных недостатков совершенной методики тренировки является то, что тренеры зачастую не требуют, чтобы боксеры своевременно выходили из сферы ударов противника после проведенной атаки. Этот существенный недостаток в методике тренировки часто сводит на нет результаты атаки, так как боксер, пропустивший удар, в большинстве случаев контратакует, причем эта ответная контратака очень опасна, ибо боксер произвольно вкладывает в нее всю свою силу.

Поэтому разрыв дистанции, выполненный спортсменом после атаки, следует считать приемом высшей квалификации. Тренер должен рассматривать разрыв дистанции по окончании атаки как обязательное условие успешного завершения боя. Эти меры, как показала практика, приводят к тому, что боксеры начинают понимать значение и необходимость разрыва дистанции.

УМЕНИЕ МАНЕВРИРОВАТЬ

Яркие победы, одержанные такими боксерами, как Б. Лагутин, Т. Стивенсон, К. Клей, Х. Эрнандес, В. Соломин, лишний раз подтверждают, что современный бокс является воплощением динамизма и подвижности. Маневрирование определяет атакующие возможности боксера, так как исходное положение, дозировка дистанции, а также сближение и разрыв дистанции во многом зависят именно от умения маневрировать. В тренировке

этому умению на всех этапах подготовки необходимо уделять внимания и времени больше, чем любому другому навыку.

Среди других видов передвижений следует систематически совершенствовать приставные шаги вперед и назад, вправо и влево; правая нога на месте, левой шаг назад и тут же бросок левой ногой вперед; двойные и тройные приставные шаги вперед и назад, влево и вправо; приставные шаги в стороны, по кругу, по прямой с остановками и без остановок и т. д. Особенно упорно следует шлифовать сближение с противником как с ударами, так и без ударов, причем сочетать длинные и слитные короткие шаги. Например, первый шаг длинный, а последующие — один, два или три слитных коротких шага; первый шаг короткий, второй — длинный, третий — короткий и т. д.

Помимо указанных видов передвижений, с помощью которых организуется атака, следует совершенствовать так называемый челночный шаг. Челночный шаг объединяет в себе два движения приставным шагом: одно — вперед, другое — назад, выполненных предельно быстро, легко и непринужденно. Какое же тактическое преимущество в бою на дальней дистанции имеет боксер над противником, если он в совершенстве владеет челночным шагом?

Находясь в боевой стойке, боксер делает приставной шаг вперед на 20—30 см. Как только левая, а затем правая нога коснутся пола, спортсмен тут же выполняет приставной шаг назад на то же расстояние. Как только при шаге назад пола коснется вначале правая, а затем левая нога, он вновь делает приставной шаг вперед. Таким образом, приставные шаги вперед-назад чередуются очень быстро, причем чем быстрее, тем лучше. Противник «привыкает» к тому, что дистанция на какое-то мгновение становится короче. Воспользовавшись этим, боксер в один из моментов, боя после приставного шага вперед делает не «привычный» шаг назад, а еще шаг вперед, который и дает ему возможность соизмерить дистанцию и атаковать противника. Чемпионаты мира 1974 и 1978 гг. и XXI Олимпийские игры подтвердили, что этот вид передвижения во многих случаях был решающим условием в успехе атаки.

АТАКУЮЩЕЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Итак, успешный исход атаки определяется в первую очередь последовательностью и четкостью выполнения таких слагаемых, как исходное положение, финт, непосредственно атака и выход из боя.

Мы считаем необходимым обозначить боевое действие, воплотившее в себе все перечисленные выше факторы, определяющие успех и эффективность атаки как **атакующее технико-тактическое действие**.

Атакующее технико-тактическое действие можно с полным основанием рассматривать как универсальный прием атаки, основой которого в первую очередь является «скрытность» собственной атаки. В кибернетическом плане атакующее технико-тактическое действие можно классифицировать как поисковую систему, направленную на обыгрывание противника в каждом конкретном моменте боя.

Необходимость внедрения в практику атакующего технико-тактического действия подтверждается прежде всего тем, что большинство боксеров, достигнув определенного, относительно высокого уровня мастерства, останавливаются в спортивном росте. Тренеры внимательно следят за тем, чтобы боксер в упражнениях на снарядах, в бою с тенью и в других видах тренировки поддерживал заданный темп, отрабатывал четкость ударных комбинаций с обозначением акцентированного удара, не делал замаха и т. д. Все эти требования направлены главным образом на совершенствование техники бокса, специальных физических качеств, функциональных возможностей, но мало способствуют выработке тактических умений, так как на отработку действий, с помощью которых создается момент возможности атаки, момент внезапности, и даже на законченность атаки никто должного внимания не обращает. Эта кажущаяся, мелочь, в конечном счете, привела к тому, что тактика еще не является ведущим фактором в построении боя.

Все это лишний раз подтверждает необходимость принципиально Нового подхода к

пониманию бокса, в котором главным будет не Просто удар или же серия ударов, а атакующее технико-тактическое действие. Это обстоятельство ставит боксера и тренера перед необходимостью «наиграть» как можно больше атакующих технико-тактических действий для того, чтобы обогатить боевое мышление спортсмена.

Атакующее действие в бою на дальней дистанции может рассматриваться как атакующее технико-тактическое действие лишь при условии, если при его построении будут своевременно выполнены (созданы) исходное положение (момент возможности); финт (фактор отвлечения, создающий момент возможности атаки); сама атака, а также выход из боя шагом назад или же боевая стойка для ведения боя на средней дистанции.

Итак, можно заключить, что атакующее технико-тактическое действие — это технический прием, в основе которого лежит тактическое содержание. Например, для того чтобы атака боковым ударом левой в голову достигла цели, боксер должен, маневрируя, соизмерить дистанцию и перенести вес тела на левую ногу, т. е. создать момент возможности атаки. После этого он тут же начинает атаку. Но, чтобы она была внезапной, ему необходимо уметь предварительно отвлечь внимание противника финтом или обманным действием. Выполнив атаку, боксер тут же разрывает дистанцию.

Таким образом, степень неожиданности атаки, прежде всего, обуславливается предшествующими ей действиями. Поэтому основой в обучении атакующим средствам и совершенствовании в них должно быть атакующее технико-тактическое действие, так как оно создает момент возможности атаки (исходное положение), момент внезапности атаки (финт), саму атаку и выход из боя (разрыв, дистанции). Это нововведение следует внести в методику тренировки.

Его значение невозможно умалить, так как оно позволяет боксеру и тренеру по-новому подходить к оценке боевых действий. Спортсмены все больше и больше будут понимать, что атакующее действие это не голая атака, а прежде всего создание в ходе боя момента внезапности и только после этого следует молниеносная атака с последующим выходом из боя.

Решение этой проблемы целесообразно начинать на теоретических занятиях, где в доходчивой форме, но настойчиво объяснять спортсменам, что составными частями атакующего технико-тактического действия являются исходное положение как момент возможности атаки, финт как фактор отвлечения, создающий момент внезапности атаки, сама атака — удар или серия ударов, а также выход из боя; что атака это не просто удар, два удара или серия ударов, а комплекс действий. Боксеры должны прочно усвоить, что исходное положение, финт, удар или же серия ударов, выход из боя — слагаемые суммы, имеющей название «атака», что только при таком исполнении атака станет атакующим технико-тактическим действием.

На практике совершенствование атак, имеющих законченное оформление, следует начинать в упражнениях школы бокса, затем шлифовать в бою с тенью, далее переходить к упражнениям на латах. Следующим этапом будут упражнения на боксерских снарядах. И лишь после того, как боксеры достаточно надежно научатся выполнять все четыре слагаемые, атаки, можно будет требовать четкого выполнения атак в условных и вольных боях. Таков путь внедрения атакующего технико-тактического действия, основанного на единстве логики мышления и техники исполнения.

Наибольшее применение при совершенствовании должны найти следующие атаки:

- прямой удар левой в голову;
- два прямых удара левой-правой в голову;
- прямой удар левой в туловище — прямой удар правой в голову;
- прямой удар левой — прямой удар правой — прямой удар левой — прямой удар правой в голову;
- боковой удар левой — прямой удар правой в голову;
- боковой удар левой — прямой удар правой — боковой удар левой в голову.

При совершенствовании всех атак обязательным условием должно быть применение финтов, имитирующих прямой удар левой в голову, прямой удар левой в туловище или же боковой удар левой в голову, а также разрыв дистанции по окончании атаки.

В окончательном виде атакующее технико-тактическое действие выглядит следующим

образом:

- маневр — финт левой в туловище — прямой удар левой в голову — шаг назад;
- маневр — финт левой в туловище — два прямых удара левой-правой в голову — шаг назад;
- маневр — финт левой в голову — прямой удар левой в туловище — прямой удар правой в голову — шаг назад;
- маневр — финт левой в туловище — прямой удар левой-правой — прямой удар левой — прямой удар правой в голову — шаг назад;
- маневр — финт правой в туловище — боковой удар левой — прямой удар правой в голову — шаг назад;
- маневр — финт правой в туловище — боковой удар левой — прямой удар правой — боковой удар левой в голову — шаг назад.

На тренировке должна совершенствоваться не просто механика выполнения ударных движений, а в первую очередь боевая тактика боксера, его боевое мышление. Именно такой подход к организации учебно-тренировочного процесса внесет принципиально новое в методику тренировки, где тактика, мыслительные процессы становятся ведущими.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРАТАКУЮЩЕГО БОЯ

Контратакующий бой является наиболее острой и результативной формой ведения поединка, так как именно в контратаке заложен главный фактор эффективности атаки — неожиданность и внезапность. Тактика контратакующего боя основана на том, что боксер строит поединок на встречных и ответных контратаках. Как показывает практика, в контратакующем бою можно добиться высоких результатов лишь при условии, если спортсмен обладает быстрой реакцией, умеет в совершенстве маневрировать, а также имеет высокую согласованность в движениях защиты и атаки.

ЗНАЧЕНИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ В БОКСЕ

Реакция в боксе — это ответ на действия противника, и чем быстрее последуют ответные действия, тем выше быстрота реакции.

Реакция в своей основе — это врожденное качество, однако с помощью умело организованной тренировки, анализа биомеханики удара, знания деталей процесса движения быстроту реакции можно в значительной мере повысить.

Известно, что ответные действия основаны на простой или сложной реакции. Все зависит от информации, которую получает боксер об атаке противника. Чем полнее информация, тем проще подобрать ответные действия, тем быстрее будут выполнены контрдействия. Самых высоких результатов в быстроте ответных действий спортсмен может добиться, если он умеет прогнозировать атакующие действия противника. Это, в свою очередь, возможно, если боксер в совершенстве владеет тактикой обманных действий, с помощью которых удастся «сузить» круг атакующих действий противника. При этом реакция на действия противника значительно упрощается, что, в свою очередь, ведет к сокращению латентного периода (время запаздывания сокращения мышц после подачи раздражения), и контратакующее действие выполняется быстрее и своевременнее. Поэтому в процессе совершенствования контратакующего действия необходимо предельно упрощать сложную реакцию, доводить ее по структуре и времени до уровня моторной реакции.

Все это позволяет сделать вывод, что повышение эффективности контратакующего действия должно идти по принципу обусловленных действий, когда как ответ на несколько различных боевых действий противника совершенствуется одно действие (коронный прием) с высокой автоматизацией его выполнения.

В работе со сборной Кубы именно этот принцип был главным при совершенствовании контратакующих действий. Например, боксеры постоянно совершенствовали встречный прямой удар правой в голову; контрудар снизу левой в туловище в связке с уклоном влево; прямой удар правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча или же с шагом

назад. Перечень не случаен: именно эти контратакующие действия наиболее универсальны. Их можно применять по начальным признакам удара. Например, если зафиксировано, начало атаки левой рукой, то успешно можно применить контрудар левой снизу по туловищу или же встречный прямой удар правой в голову. Если же противник изготавливается начать атаку правой, то наиболее действенными будут защита подставкой левого плеча в связке с контратакой прямым ударом правой в голову или встречный прямой удар правой в голову.

УМЕНИЕ МАНЕВРИРОВАТЬ

В современном боксе умение быстро и легко передвигаться по рингу приобретает огромное значение, так как оно связано с необходимостью максимально активизировать защиту.

Контратака с помощью маневрирования так же, как и любая ответная контратака, содержит в себе два действия: защиту и атаку. Очень важно, чтобы эти два действия были выполнены последовательно и предельно быстро, иначе говоря, чтобы разрыв между ними был минимальным.

В контратакующем бою защита с помощью маневрирования занимает ведущее место, особенно в таких видах контратакующего боя, как контратаки с шагом назад, с шагом в сторону и на отходе. Если внимательно проанализировать технику выполнения этих видов защиты, то окажется, что началом контратакующих действий является своевременное перенесение веса тела на левую впереди стоящую ногу, т. е. создание момента возможности защитного действия. Второе условие успеха защиты — своевременность шага назад или в сторону. Выполнив эти действия, боксер не только умело избегает атаки противника, но и ставит его в очень трудное положение, так как удары не попадают в цель, и необходимо затрачивать большое количество энергии на то, чтобы погасить инерцию тела. Затем спортсмен при построении защиты, выполняя шаг назад или в сторону, должен создать момент возможности уже непосредственно контратаки.

Перечисленные факторы являются основными при построении защиты с помощью маневрирования, и боксеру очень важно прочно усвоить, что без своевременного создания момента возможности как защиты, так и контратаки нельзя рассчитывать на успех в контратакующем бою.

Новой формой контратакующего боя, который завоевывает все большие и большие права, является **боксирование на отходе**. Основу его составляют встречные удары, выполняемые на отходе как под одноименную, так и под разноименную ногу.

Допустим, один из боксеров атакует другого боковым ударом левой в голову. В момент начала атаки противника спортсмен одновременно с шагом назад левой ноги наносит в голову встречный удар правой, с шагом правой — встречный прямой удар левой, с шагом левой — встречный прямой удар правой и с шагом правой — разрывает дистанцию. В итоге он в движении назад выполняет трехударную серию, которой может остановить любой наступательный порыв противника. При этом боксер успевает не только набрать выигрышные очки, но и по окончании контратаки разорвать дистанцию.

Другой пример. На атаку противника прямым, ударом правой в голову боксер с шагом назад правой ноги наносит в голову встречный прямой удар левой, с шагом левой — встречный прямой удар правой, с шагом правой — встречный боковой удар левой и с шагом левой — встречный прямой удар правой. Выполнив четырехударную контратаку, спортсмен разрывает дистанцию.

Выбор контратакующих действий на отходе безграничен, так как боксер помимо подбора различных ударных сочетаний может строить контратакующее действие не только на отходе назад, но и исходя из тактических соображений завершать движение назад шагом вправо или влево.

СОГЛАСОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ ЗАЩИТЫ И АТАКИ

Искусство защиты во многом определяет мастерство боксера. Защита может быть

пассивной и активной. Отличительная особенность активной защиты заключается в том, что при ее построении создаются все предпосылки для контратаки. В свою очередь, контратака может быть **ответной**, следующей за защитным действием, и **встречной**, построенной на опережении противника.

Трехраундовый бой очень скоротечен, интенсивность поединка постоянно нарастает. Это особенно проявляется на соревнованиях высокого ранга, каким был, например, I чемпионат мира в Гаване. С ростом физической подготовленности боксеров у них возникает необходимость постоянно повышать интенсивность боевых действий. Чтобы противостоять им, нужна максимальная активизация защитных действий, сущность которой в том, что спортсмен, защитившись от атаки противника, тут же контратакует. Правило: «Защищаясь, создавай момент возможности для контратаки» — в методике совершенствования защитных средств должно быть поднято до уровня закона, который четко определяет, что защита — ключ к нападению.

Как это сделать, можно проследить на следующих примерах. Защита отбивом правой ладонью внутрь применяется от прямого удара левой в голову. Боксер в момент, когда кулак противника проходит линию правой руки, делает резкое движение справа налево, производя толчок ладонью в предплечье. Кулак противника, отбитый влево, проходит линию цели. При отбиве вес тела переносится на правую или левую ногу и туловище слегка разворачивается, создавая момент возможности для контратаки левой. Это основа активной защиты. Но все эти действия — лишь подготовка к контратаке. Главной же задачей всего боевого действия является своевременная контратака. Поэтому важно, чтобы боксер моментально контратаковал, например, прямым ударом левой в голову.

Другой пример. Защита уклоном влево дает спортсмену, применившему ее от прямого удара правой в голову, огромные преимущества, так как удар противника не достигает цели и он на какое-то мгновение теряет равновесие и тратит много сил на сдерживание движения туловища по инерции. При этом важно, чтобы вес тела, разворот туловища, положение ног, рук, головы создавали момент возможности для мгновенной контратаки. Например, атака ударом снизу левой по туловищу завершает все контратакующее действие спортсмена.

При защите шагом назад финалом действия является создание момента возможности для контратаки, когда боксер, выполняя эту защиту, переносит вес тела на правую ногу, создает этим стартовую площадку для контратаки и незамедлительно атакует прямым ударом правой, двумя прямыми ударами левой-правой или боковым ударом левой — прямым ударом правой в голову. Это и есть согласованность в движениях защиты и нападения, которая во многом определяет успешный исход боя.

Перед тренером стоит задача не только «наиграть» в двигательной памяти спортсмена как можно больше боевых действий, но и добиться, чтобы каждое контратакующее действие выполнялась предельно быстро и экономно. Важнейшей предпосылкой для увеличения скорости исполнения боевого действия служит распознавание деталей движения на основе анализа «внешних» (зрительных) информации и «внутренних» (кинестезических, вестибулярных) сигналов. Если проследить все стадий формирования контратакующего действия на примере контратаки прямым ударом правой в голову с шагом назад, выполненной в ответ на атаку двумя прямыми ударами левой-правой в голову, как психомоторного процесса, можно наблюдать следующие главные фазы:

I фаза — восприятие с помощью зрительных анализаторов атаки противника;

II фаза — мысленное решение тактической задачи, заключающееся в выборе защиты от атаки противника и следующего за защитой контратакующего действия (в данном случае была выбрана защита шагом назад и контратака прямым ударом правой в голову);

III фаза — двигательное выполнение мысленного решения, в котором боксер последовательно и предельно быстро воплощает в движение все контратакующее действие, начиная с шага назад и заканчивая встречным ударом правой.

Эта система формирования боевого действия заложена в любом контратакующем приеме. Поэтому перед тренером стоит задача постоянно находить такие формы и методы тренировки, которые способствовали бы вскрытию резервов непосредственно в самом процессе формирования боевого действия.

Первая фаза имеет определяющее значение, поскольку является исходной точкой для последующих фаз. Качество восприятия зависит от остроты, объема и устойчивости зрения. Решающим фактором в совершенствовании уровня восприятия является систематичность упражнений в паре с партнером.

Вторая фаза — мысленное решение тактической задачи. Это основа успеха, так как оптимальное решение надо найти в кратчайшее время. Проблема заключается в том, чтобы именно оптимальный ответ был найден в кратчайшее время. Решение этой проблемы значительно ускоряется, если боксер умеет провоцировать противника на атаку. Сильным оружием вызова на атаку являются обманные действия, основанные на умышленном нарушении боевой стойки, а также финты.

С этой целью во время учебных боев, в упражнениях школы бокса и в бою с тенью следует рекомендовать боксерам совершенствоваться в финтах и обманных действиях.

Почему именно провокации могут быть важным тактическим средством достижения победы?

Установлено, что:

- Время удара составляет 0,2 — 0,6 сек.
- Время простой реакции — 0,12 — 0,25 сек.
- Время сложной реакции — 0,30 — 0,4,0 сек.
- Движение руки с перчаткой — 0,07—0,18 сек.
- Движение руки на ближней дистанции — 0,07—0,10 сек.
- Движение руки на средней дистанции — 0,11—0,14 сек.
- Движение руки на дальней дистанции — 0,14 — 0,18 сек.

Приведенные данные позволяют сделать вывод, что сокращение времени в контратакующих действиях идет в основном за счет уменьшения латентного периода реакции. Если же при этом брать время контратаки, основанной на простой, а не на сложной реакции, то выигрыш в скорости контратакующего действия будет значительным.

Анализ этих данных подтверждает необходимость широко применять тактику вызова противника на атаку для сужения круга атакующих средств противника и восприятия их как круга привычных действий (приемов).

Таким образом, процесс обработки информации и организации стабильных двигательных навыков — основной путь повышения эффективности контратакующих действий. Исходя из этого в систему совершенствования тактического мастерства необходимо включить изучение приемов вызова противника на атаку как основного средства, с помощью которого можно ограничивать атакующие действия противника (управлять ими).

После того как боксер изучит приемы вызова на атаку, следует подобрать приемы контратаки, учитывая его психические и физические возможности. При подборе приемов контратаки, который проводится строго индивидуально, необходимо исходить из того, что успех контратакующего действия зависит от реакции на действия противника. Например, боксер Х. обладает острой реакцией и способен среагировать на любую атаку противника. Значит, этот спортсмен должен пользоваться в первую очередь встречной контратакой, так как она наиболее эффективна. Если же у боксера реакция менее острая, то ему следует совершенствовать ответную контратаку.

Третья фаза — это техника исполнения атаки.

Совершенствовать контратакующие действия надо регулярно и по определенной системе. В работе со сборной Кубы, например, совершенствование контратакующего боя было начато с ответных контратак как наиболее простых по исполнению непосредственно в упражнениях школы бокса, затем в бою с тенью, на лапах и далее в упражнениях с партнером.

Ответные контратаки нужно отрабатывать в основном с двумя защитами: с шагом назад и с подставкой левого плеча. Защиты подставкой и отбивом совершенствуются в процессе тренировки механически, чаще всего непроизвольно, т. е. не требуют отдельных упражнений.

Защита подставкой левого плеча — одна из основных защит от прямого и бокового

ударов правой. При освоении этой защиты нужно, чтобы в момент приближения кулака к цели боксер своевременно перенес вес тела на Правую ногу и, слегка повернувшись к противнику левым плечом, быстро поднял его и подставил под удар. Голова опущена, подбородок, прижатый к левой ключице, плотно прикрывается выдвинутым вперед левым, плечом, правая кисть страхует подбородок, а локоть — область печени. При обучении этой защите нужно, чтобы спортсмен не отворачивался от удара противника и ни на мгновение не терял его из виду.

Ценность защиты подставкой левого плеча заключается еще и в том, что, применив ее, боксер приобретает необходимую для контратаки дистанцию. Поэтому, исполняя эту защиту, нужно принять исходное положение (создать момент возможности), из которого можно легко начать контратакующие действия.

Эта защита совершенствуется в связке с прямым ударом правой в голову. Когда спортсмены прочно овладеют этим приемом, контратаку следует усилить комбинациями из следующих ударов: прямой удар правой — боковой удар левой, а также прямой удар правой — боковой удар левой — прямой удар правой в голову.

Помимо защиты подставкой левого плеча в технико-тактический арсенал следует включить защиту шагом назад. Она выполняется в связке с прямым контрударом правой в голову, а также с комбинациями прямой удар правой — боковой удар левой; прямой удар правой — боковой удар левой — прямой удар правой, а также двумя прямыми ударами левой-правой в голову.

Из встречных контратак наиболее развит в практике встречный прямой удар правой в голову. Он является надежным средством против любой атаки противника. Особенно эффективен этот удар против атаки противника прямым ударом правой или боковым ударом левой в голову. Он очень результативен, однако нужно следить за четкостью его исполнения и нельзя забывать, что этот удар весьма опасен для исполнителя, так как малейшая задержка может привести к нежелательным последствиям.

Среди боевых приемов контратаки видное место уделяется контрудару снизу левой по туловищу. Этот контрудар опасен тем, что, направленный в область печени, он воздействует на выносливость боксера, поэтому его целесообразно проводить в начале боя, а также в начале второго и, третьего раундов, для того чтобы сбить у противника дыхание. Этот контрудар обычно применяется против прямого удара правой или левой в голову.

КОНТРАТАКУЮЩЕЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Методические рекомендации, рассмотренные выше, позволяют сделать заключение о необходимости внедрять в методику тренировки боевые приемы, которые отвечали бы главному требованию контратакующего боя: поставить противника в такие условия, чтобы его атакующие действия стали «очевидны» для боксера.

Этим боевым приемом будет контратакующее технико-тактическое действие, в котором соединены вызов противника на атаку, активная защита, контратака и выход из боя.

Последовательность приемов, входящих в контратакующее технико-тактическое действие, можно проследить на следующем примере. Боксер, заметив, что противник любит атаковать боковым ударом левой в голову, должен использовать этот его коронный прием для собственной пользы. В один из моментов боя он опускает правую руку, оставляя подбородок открытым для бокового удара левой. Но как только последует боковой удар, он применяет защиту подставкой правой ладони, одновременно разворачиваясь влево и переносит вес тела на левую ногу. Этим создается момент возможности для контратаки. Защитившись, спортсмен тут же контратакует боковым ударом левой в голову, а выполнив контратаку, шагом назад разрывает дистанцию. Если же противник после контратаки оказался в трудном положении, боксер его атакует.

Приведенный пример подтверждает, что боевое контратакующее технико-тактическое действие — основное оружие в бою на дальней дистанции, так как в нем заключены все факторы, которые определяют успех атаки.

Это обстоятельство ставит боксера перед необходимостью «наиграть» как можно

больше контратакующих технико-тактических действий.

БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Советская школа бокса завоевала признание во всем мире. В то же время, если критически рассмотреть все аспекты, характеризующие готовность советских спортсменов к соревнованиям с боксерами из других стран, можно отметить, что наиболее сильной стороной представителей советской школы бокса является умение боксировать на дальней дистанции. В современном боксе дальняя дистанция пока что является ведущей. Но, внимательно рассмотрев тенденции развития бокса как вида спорта, можно увидеть, что бой вплотную и особенно бой на средней дистанции начинают все более заметно оттеснять бой на дальней дистанции и завоевывать все большие позиции. Следовательно, необходимо уже сейчас пересмотреть некоторые методические позиции, чтобы увеличить возможности привития умений боксировать в бою, как на средней, так и на ближней дистанциях.

Сегодня советские спортсмены в ведении боя на средней и ближней дистанциях заметно уступают американским, кубинским, румынским и некоторым другим боксерам. Первое, с чего необходимо начинать совершенствование умения вести бой на средней и ближней дистанциях,— это строгое разграничение боя на средней дистанции и ближнего боя, когда спортсмены ведут поединок вплотную. Разграничение сразу же определит особенности методики совершенствования для каждой дистанции.

Специфика боя на средней дистанции заключается прежде всего в том, что бой идет в зоне ударов противника. Это определяет технику и тактику ведения боя. Для боя на средней дистанции характерна необходимость быть максимально защищенным от ударов противника и уже в ходе боя создавать возможности для атаки. Поэтому основы защиты в бою на средней дистанции в первую очередь должны быть заложены в боевой стойке. Таким образом, первой тактической задачей является своевременное применение боевой сгруппированной стойки, характерной для боя на средней дистанции. Именно сгруппированная боевая стойка определяет тактику ведения боя.

Помимо этого сгруппированная боевая стойка диктует необходимость применения маневра, так как противник, принявший положение боевой стойки, надежно защищен. В отличие от принятой системы статичного ведения боя на средней дистанции необходимо научиться боксировать в движении влево и вправо, а если противник отступает, то уметь боксировать, преследуя его, и если наступает, то на отходе. Это следует считать второй тактической задачей в бою на средней дистанции.

Третьей тактической задачей будет применение а бою на этой дистанции в атаке в основном двух- и трехударных комбинаций, которые должны быть доведены до высокой степени автоматизма, причем в каждой атаке только последний удар наносится с акцентом. Контратака должна состоять из одного или максимум из двух ударов, причем в отличие от атаки, где акцентируется лишь последний удар, в контратаке каждый удар наносится с акцентом. Это четвертая тактическая задача.

Пятой тактической задачей будет необходимость брать инициативу в свои руки. Для того чтобы навязать противнику бой на средней дистанции, необходимо ограничить его «жизненное пространство», т. е. сузить до минимума возможность маневрирования. Умение оттеснить противника в угол ринга или прижать к канатам будет шестой тактической задачей для боя на средней дистанции.

ТЕХНИКА БОКСА ДЛЯ БОЯ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Сам, факт, что бой на средней дистанции ведется в зоне ударов противника и в любой момент спортсмен может атаковать, не делая шага вперед, определяет характерные для этой дистанции особенности не только тактики ведения боя, но и техники бокса, в том числе боевой стойки, передвижений и атаки. В то же время на технику защит изменение дистанции существенно не влияет.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Главным условием для боевой стойки на этой дистанции является необходимость быть в первую очередь максимально закрытым от ударов противника. Есть несколько видов боевых стоек для боя на этой дистанции, но, пожалуй, лучшими и наиболее универсальными будут следующие две.

Первая: ступни ног стоят почти параллельно (правая несколько сзади), ноги на ширине плеч; вес тела распределяется равномерно на обе ноги; голова опущена, а высоко поднятое левое плечо и правая ладонь надежно прикрывают подбородок; солнечное сплетение защищается левым предплечьем, а правая часть туловища — правым локтем и предплечьем (рис. 3).

Вторая боевая стойка во многом повторяет первую, но главным ее отличием будет то, что подбородок с левой стороны защищается не высоко поднятым левым плечом, а левым предплечьем (рис. 4).



Рис. 3. 1-й вариант боевой стойки, характерной для боя на средней дистанции

Рис. 4. 2-й вариант боевой стойки, характерной для боя на средней дистанции

Универсальность этих боевых стоек в первую очередь определяется тем, что боксер максимально защищен от ударов (противника, а параллельное расположение ног дает рукам равные возможности для атаки, что особенно важно для этой дистанции.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Если в бою на дальней дистанции основными видами передвижения являются приставные шаги «перед и назад, направленные на соизмерение дистанции для атаки или же, наоборот, на разрыв дистанции с целью защиты, в бою на средней дистанции основными (Видами передвижения будут приставные шаги в стороны вокруг противника и обычные шаги вперед и назад. Цель этих передвижений — создать момент возможности для прицельной атаки или же, наоборот, сместиться в сторону от направления атаки противника.

Передвижения на средней дистанции по ширине шага короче передвижений на дальней дистанции и составляют 10—20 см.

АТАКА

Бой на средней дистанции по возможностям проводить активные атакующие действия заметно превосходит бой как на дальней, так и на ближней дистанциях. В бою на средней дистанции, во-первых, боксер может атаковать противника как с места, не делая шага вперед, так и при маневре влево и вправо, в то время как на дальней дистанции он должен прежде всего выйти на ударную позицию; во-вторых, в отличие от дальней дистанции, где функции рук фактически различны: левая — атака, правая — защита, на средней дистанции

обе руки имеют равные возможности для атаки и защиты.

Сравнение с боем на ближней дистанции показывает, что если в ближнем бою возможности атаковать определяются каждым моментом боя, так как постоянно физическое воздействие противника, то на средней дистанции существует полная свобода действий.

В то же время нельзя не отметить, что в технике ударов при ведении боя на средней дистанции есть специфика, которая должна учитываться при формировании техники бокса для этой дистанции боя. Эта специфика обуславливается прежде всего тем, что, во-первых, в отличие от боя на дальней дистанции, где основными ударами являются прямые, ведущими и наиболее эффективными ударами на средней дистанции будут боковые удары и, во-вторых, при выполнении, боковых ударов, ударов снизу, даже прямых ударов значение вращательной скорости в системе движения «удар» заметно возрастает. Это определяется прежде всего тем, что атаку боксер выполняет на месте или с шагом в сторону. Поэтому для максимальной эффективности атаки спортсмен должен особенно широко использовать биомеханические предпосылки выполнения удара на месте или с шагом в сторону. Для этого он должен уметь своевременно создать закрепленную ось вращения для удара, завершающего комбинацию, а также уметь первый удар в двухударной или первые два удара в трехударной комбинации выполнять без какого-либо акцента.

Все эти преимущества и особенности позволяют утверждать, что средняя дистанция по сравнению с дальней и ближней дистанциями является наиболее удобной для активных наступательных действий.

В связи с тем что в бою на средней дистанции может быть применено огромное количество разнообразных средств атаки (двух- и трехударных комбинаций, которые могут выполняться на месте, с шагом влево, с шагом вправо, с шагом влево левой ноги, с шагом вправо правой ноги и т. д.), мы считаем возможным ограничиться изложением только основных принципов построения атаки в бою на средней дистанции.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ АТАКИ В БОЮ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Для того чтобы атака в бою на средней дистанции была действенной и эффективной, боксеру при ее построении следует руководствоваться следующими принципами:

- атака должна представлять двух- или трехударную комбинацию с акцентом на завершающем ударе;
- боковой удар должен строиться на вращательных движениях туловища, а поступательные движения, при которых вес тела переносится с ноги на ногу в сторону вертикальной оси головы противника, должны быть исключены. В то же время боковые удары с переносом веса тела с ноги на ногу или с шагом в сторону и назад от противника спортсмену необходимо использовать;
- при построении ударов следует строить ось вращения через ту ногу, на которой в момент начала атаки находится вес тела;
- удары должны быть направлены в атаке как в голову, так и в туловище;
- разрыв между ударами в двухударной комбинации должен быть минимальным;
- темп выполнения ударов в трехударной комбинации должен подчеркивать, что она состоит из двух атак; одно- и двухударной. Поэтому разрыв между первым и вторым ударом должен быть несколько длиннее, чем между вторым и третьим;
- лучше, чтобы удар, завершающий комбинацию, имел максимальный радиус вращения с закрепленной осью вращения.

Руководствуясь этими принципами, тренер должен научить боксера умению четко выполнять:

- 1) 2—3, двухударные и 2—3 трехударные атаки на месте.
- 2) 2—3— атаки с шагом вправо.
- 3) 2—3 атаки с шагом влево.

Для примера разберем несколько атак на средней дистанции, выполняемых в различных тактических ситуациях.

Двухударная атака боковым ударом левой — прямым ударом правой в голову

Техника выполнения этой атаки такова. Боксер одновременно с боковым ударом левой переносит вес тела на правую ногу. Причем боковой удар он наносит несколько подчеркнуто и замедленно, провоцируя противника на принятие защиты от этого удара. Как только вес тела будет перенесен на правую ногу, она делает сильный толчок, и правый кулак устремляется вперед. Движение его увеличивают последовательные рывки правым бедром и правым плечом. Туловище движется вокруг оси, проходящей через линию левая нога—левое плечо. Левая рука держит защиту, страхуя подбородок и туловище.

Двухударная атака боковым ударом правой — ударом снизу левой в голову

Эта атака очень широко распространена. Боксер одновременно с приставным шагом вправо наносит боковой удар правой в голову, распределив вес тела на обе ноги. Сразу вслед за боковым ударом правой наносится удар снизу левой в голову. К моменту начала удара снизу правой обе ноги плотно стоят на полу, а правая рука страхует подбородок и печень. Удар снизу начинается с резкого распрямления левой ноги, которое способствует нарастанию вращательного движения туловища слева направо. Это движение, в свою очередь, служит источником начальной скорости в движении кулака снизу вперед-вверх. Ось вращения проходит через плечевой пояс. Важно, чтобы кулак не изменил своего направления и не ушел вправо. В момент поражения цели кулак жестко фиксируется.

Двухударная атака боковым ударом левой — боковым ударом правой в голову с шагом влево

Эта атака не только эффектна, но и эффективна. Техника выполнения ее такова. Боксер одновременно с шагом левой ноги влево наносит боковой удар левой в голову несколько сверху вниз через правое плечо противника. Вес тела переносится на левую ногу. Сразу же вслед за боковым ударом левой наносится боковой удар правой. Этот удар строится вокруг оси вращения, построенной по линии левая нога — левое плечо. Удар получает большую силу, так как он имеет максимальный радиус вращения. Одновременно с ударом подтягивается правая нога и занимает положение, определенное ей боевой стойкой. При выполнении бокового удара левой защиту держит правая рука, а при выполнении бокового удара правой — левая.

Трехударная атака боковым ударом правой — боковым ударом левой — боковым ударом правой в голову с шагом правой ноги вправо

Эта атака довольно сложна в исполнении. Она представляет сочетание двух атак: бокового удара правой в голову с шагом правой ноги вправо и двухударной комбинации: боковой удар левой — боковой удар правой в голову с шагом правой ноги влево. Техника выполнения такова: боксер одновременно с боковым ударом правой делает шаг правой ногой вправо, оставляя левую ногу на месте. Сразу же вслед за одноударной атакой следует двухударная. Задача первого удара второй атаки — подготовить цель для основного удара — бокового правой. Разрыв между ударами — минимальный. Боковой удар правой строится вокруг оси вращения, проходящей по линии левая нога — левое плечо. Одновременно с боковым ударом правой в голову правая нога подтягивается к левой. Важно, чтобы при выполнении этой многоударной атаки боксер исходил из правила: когда одна рука выполняет удар, другая держит защиту.

ЗАЩИТЫ

Техника, выполнения защитных действий в бою на средней дистанции не отличается от техники выполнения защит в бою на дальней дистанции. Единственным условием, определяющим успех защитных действий в бою на средней дистанции, является умение определить начало атаки по первоначальным, едва заметным признакам.

КОНТРАТАКИ

Успех контратаки определяет защита, а точнее её эффективность. Эффективность защиты уклоном, отбивом, подставкой и нырком зависит от того, насколько использован фактор движения тела по инерции, когда удар противника не находит цель или ricochetит от нее. Применение защит приводит к изменению дистанций боя. Особенно эффективны эти защиты от атаки прямыми и боковыми ударами с дальней дистанции, так как в основе таких атак заложено поступательное движение тела вперед. Бое это приводит к смене дистанции боя (дальней на среднюю).

Контратаку, выполненную при переходе с дальней дистанции на среднюю, можно определить как первую фазу боя на средней дистанции, а контратаку и атаку, выполненные уже в ходе боя на средней дистанции, — вторую фазу боя на этой дистанции.

Техника выполнения контратаки в первой фазе боя на средней дистанции подробно рассмотрена в разделе «Техника бокса в бою на дальней дистанции».

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОЯ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Совершенствовать бой на средней дистанции следует начинать со шлифовки боевой стойки. После того как спортсмены достаточно прочно овладеют боевой стойкой, можно начинать совершенствовать умение входить в бой на средней дистанции. Основу вхождения составляет активная защита.

Для вхождения в бой на средней дистанции рекомендуется совершенствовать следующие защиты:

- на атаку противника прямым ударом левой в голову — уклон вправо; уклон влево, отбив влево кулака противника кистью правой ладони;
- на атаку противника прямым ударом правой в голову — уклон влево, а также подставку левого плеча;
- на атаку противника боковым ударом левой в голову — подставку правой ладони;
- на атаку противника боковым ударом правой в голову — подставку левого плеча;
- на атаку противника ударом снизу левой в голову или в туловище — подставку правой руки.

По мере того, как боксеры овладеют приемами вхождения в дистанцию, следует переходить к совершенствованию непосредственно техники контратаки, являющейся, в сущности, первой фазой боя на средней дистанции. При этом контратака совершенствуется в связке с вхождением в бой на этой дистанции. Необходимо иметь в виду, что боевые действия в первой фазе выполняются не за счет поступательного движения тела вперед, а в основном за счет вращательных движений туловища с четким обозначением оси вращения, так как при этом сила и эффективность удара заметно возрастают.

В момент вхождения в бой на средней дистанции с применением уклона влево от прямого удара левой в голову совершенствуются: контрудар снизу левой в туловище, боковой контрудар левой в голову, двухударная контратака удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову, двухударная контратака удар снизу левой — удар снизу правой в туловище, двухударная контратака удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову.

В момент вхождения в бой на среднюю дистанцию с применением уклона вправо от прямого удара левой в голову совершенствуются: контрудар 'снизу правой в туловище,

контрудар прямой правой в голову.

В момент вхождения в бой на средней дистанции с применением отбива правой ладонью влево от прямого удара левой в голову совершенствуются: боковой контрудар левой в голову, двухударная контратака боковой удар левой — прямой удар правой в голову.

В момент вхождения в бой на средней дистанции с применением подставки левого плеча: от прямого удара правой в голову совершенствуются: прямой контрудар правой в голову, двухударная контратака прямой удар правой—боковой удар левой в голову.

В момент вхождения в бой на, средней дистанции с применением уклона влево от прямого удара правой в голову совершенствуются: контрудар снизу левой в туловище, двухударная контратака удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову, двухударная контратака удар снизу левой — удар снизу правой в туловище.

В момент вхождения в бой на средней дистанции с применением подставки правого предплечья от бокового удара левой в голову совершенствуются: боковой контрудар левой в голову, контрудар снизу левой в туловище, двухударная контратака боковой удар-левой — прямой удар правой в голову, двухударная контратака удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову, двухударная контратака удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову.

В момент вхождения в бой на средней дистанции с применением подставки левого плеча от бокового удара правой в голову совершенствуются: боковой контрудар правой в голову, прямой контрудар правой в голову, двухударная контратака боковой удар правой — боковой удар левой в голову, двухударная контратака боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище.

Бой на средней дистанции, как было указано выше, имеет две фазы, которые необходимо четко различить.

Первая фаза, рассмотренная выше, основана на том, что боксер, умело используя момент перехода с дальней дистанции на среднюю, создает исходное положение (момент возможности атаки) и выполняет одно- или двухударную контратаку фактически на месте, так как тело атакующего противника продолжает какое-то время по инерции двигаться вперед ему навстречу. Это является основой для контратаки.

При разучивании и совершенствовании первой фазы боя с самого начала необходимо внимательно следить за тем, чтобы боксер после вхождения на среднюю дистанцию и выполнения контратаки:

моментально принимал боевую стойку, характерную для боя на средней дистанции; был готов начать вторую фазу боя на средней дистанции; или войти в клинч, если он не готов к тому, чтобы начать вторую фазу боя; или разорвать дистанцию, если он не готов начать ни вторую фазу боя, ни войти в клинч.

Первая фаза боя, несмотря на то, что длится несколько мгновений, имеет очень большое, часто решающее значение. Поэтому этой фазе боя в учебно-тренировочном процессе должно быть уделено большое внимание.

Основной особенностью выполнения контратаки будет то, что каждый удар в контратаке, будь она одноударной или двухударной, выполняется с акцентом.

Вторая фаза является основной формой ведения боя на средней дистанции. Мастерство боксера во многом будет определяться умением вести бой именно в этой фазе, в которой спортсмены предельно активно противодействуют друг другу. Верх одержит тот, чья техника и тактика будут искуснее.

Вторая фаза боя складывается из следующих умений:

1) предельно быстро, вслед за контратакой (первая фаза боя на средней дистанции), выполнять атаку;

2) надежно защищаться;

3) умело передвигаться во всех направлениях;

4) атаковать, координируя удары с передвижениями;

5) боксировать в контратаке;

6) уметь оттеснить противника в угол или прижать к канатам ринга;

7) уметь выходить из углов и от канатов ринга;

- 8) уметь входить на среднюю дистанцию при собственной атаке.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ПРЕДЕЛЬНО БЫСТРО ВСЛЕД ЗА КОНТРАТАКОЙ ВЫПОЛНЯТЬ АТАКУ

Умение использовать для развития успеха исключительно благоприятный момент, возникший вследствие контратаки в первой фазе боя, дает боксеру большие возможности для захвата инициативы в бою. Поэтому он обязан уметь выполнять последующую атаку предельно быстро, чтобы опередить возможные контрдействия противника, который, бесспорно, попытается либо начать собственные активные боевые действия, либо разорвать дистанцию, либо войти в клинч.

Выбор боевых средств атаки целиком и полностью зависит от позиции, которую примет противник после пропущенной контратаки. Замешкавшись, он обычно оказывается недостаточно защищенным, и боксер получает возможность целенаправленно его атаковать.

В этих условиях для атаки целесообразно избирать двух- или трехударную серию, которую в случае успеха можно тут же повторить или поменять, выбрав другое продолжение. Ограничиваться одноударной комбинацией нет смысла. Как двухударные, так и трехударные серии должны заканчиваться акцентированным ударом. Такая техника позволяет наносить эти серии со «взрывной» скоростью что будет решающим фактором для успеха. Поэтому, выполняя двух- или трехударную комбинацию в голову, в туловище, в голову и туловище, в туловище и голову, боксер обязан уметь создать в ходе атаки момент возможности (исходное положение) для того, чтобы завершающий серию удар был акцентированным. Это главное, так как цель первого удара или первых двух ударов в комбинации заключается в том, чтобы отвлечь противника и раскрыть его для основного удара.

В ходе тренировки для второй фазы боя на средней дистанции следует совершенствовать следующие серии:

Двухударные серии

1. Боковой удар левой — прямой удар правой в голову.
2. Боковой удар левой — боковой удар правой в голову.
3. Удар снизу левой — удар снизу правой в туловище.
4. Удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову.
5. Удар снизу левой — удар снизу правой в голову.
6. Удар снизу левой — боковой удар правой в голову.
7. Удар снизу правой — удар снизу левой в туловище.
8. Удар снизу правой — удар снизу левой в голову.
9. Удар снизу правой — боковой удар левой в голову.
10. Боковой удар правой — удар снизу левой в голову.
11. Боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище.

Трехударные серии

12. Боковой удар левой — боковой удар правой — боковой удар левой в голову.
13. Боковой удар левой — удар снизу правой — боковой удар левой в голову.
14. Боковой удар левой — удар снизу правой — удар снизу левой в голову.
15. Боковой удар правой — боковой удар левой — боковой удар правой в голову.
16. Боковой удар правой — удар снизу левой — боковой удар правой в голову.
17. Боковой удар правой — удар снизу левой — удар снизу правой в голову,
18. Удар снизу левой — удар снизу правой в туловище — боковой удар левой в голову.
19. Удар снизу левой в туловище — боковой удар правой — боковой удар левой в голову.
20. Удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову — удар снизу левой в

туловище.

21. Удар снизу левой — удар снизу правой — удар снизу левой в туловище.

22. Удар снизу правой — удар снизу левой — удар снизу правой в туловище.

23. Удар снизу правой — удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову.

24. Удар снизу правой в туловище — боковой удар левой — боковой удар правой в голову.

25. Удар снизу правой — удар снизу левой — удар снизу правой в голову.

26. Удар снизу правой — боковой удар левой — боковой удар правой в голову.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ВО ВТОРОЙ ФАЗЕ БОЯ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Бой во второй фазе — это не только атака. Не менее важно в этой ситуации уметь применять необходимые защитные средства.

Основной защитой в этой фазе боя является тщательно выполненная боевая стойка, характерная для этой дистанции. Это будет первым и главнейшим условием ведения боя на этой дистанции.

В то же время наблюдения показывают, что явное большинство боксеров, войдя в бой на среднюю дистанцию, продолжают активные действия, сохраняя боевую стойку, характерную для боя на дальней дистанции. Эта досадная ошибка часто приводит к отрицательным результатам, так как спортсмен не имеет надежной защиты от ударов противника. Об этом подробно говорится потому, что удар на средней дистанции выполняется в течение 0,11—0,14 м/с, в то время как продолжительность только реакции на этот удар занимает 0,12—0,4 м/с.

При выполнении атак и контратак необходимо особенно тщательно следить за тем, чтобы одна рука, выполняла удар, а вторая — защиту, прикрывая голову и туловище от возможных контратак противника. Таким образом, диаметрально противоположные функции рук во время боя будут одним из условий успеха на этой дистанции.

Исходя из того что для нанесения удара на средней дистанции требуется 0,11—0,14 м/с, а для того чтобы принять необходимую защиту — 0,17—0,5 м/с, для привития умения своевременно и надежно защищаться не обходимо научить спортсменов реагировать не на сам удар, а на его начальные признаки, такие, как распрямление ноги, на которой находится вес тела, перенос веса тела с ноги на ногу, разворот плеч и т. п. Только научившись определять удар по начальным признакам, боксер сумеет защищаться от удара в бою на средней дистанции.

Для боя на средней дистанции необходимо овладеть следующими защитными средствами:

- на атаку боковым ударом левой в голову — подставку предплечья правой руки или нырок вправо;
- на атаку боковым ударом правой в голову — подставку предплечья левой руки, подставку левого плеча или нырок влево;
- на атаку ударом снизу левой в туловище — подставку правого локтя;
- на атаку ударом снизу левой в голову — подставку правого предплечья;
- на атаку ударом снизу правой в туловище — подставку левого локтя;
- на атаку ударом снизу правой в голову — подставку левого предплечья.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ ВО ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ

Обязательным условием для второй фазы боя является необходимость быть максимально защищенным от ударов противника. С одной стороны, это достигается тем, что боксер принимает сгруппированную стойку, в которой он максимально закрыт от возможных атак противника, а с другой — он должен постоянно мешать противнику создавать момент возможности атаки. Этого можно достичь за счет постоянного

маневрирования.

Основной формой передвижения в бою на средней дистанции являются мелкие приставные или обычные шаги, которые необходимо уметь выполнять во всех направлениях так, чтобы боксер не только сохранял боевую дистанцию, но и не давал противнику сосредоточиться на определенной цели.

Для этого, практикуясь в ведении боя на средней дистанции, рекомендуется ежедневно совершенствовать мелкие приставные шаги влево и вправо вокруг противника и обычные шаги вперед и назад, причем в различных сочетаниях. Особенно удобно совершенствовать передвижение в упражнениях школы бокса.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ АТАКОВАТЬ, КООРДИНИРУЯ УДАРЫ С ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ

После того, как спортсмены научились уверенно маневрировать на средней дистанции, следует перейти к совершенствованию координации ударов, защит и передвижений. Это одна из сложнейших областей техники бокса: на средней дистанции боксер испытывает наибольшее психическое возбуждение, так как находится в зоне ударов противника. Тем не менее он должен быть готов в любой момент к отражению атаки. Поэтому независимо ни от чего спортсмену надо уметь выполнять боевое действие предельно координировано, правильно и точно. Например, атакуя противника боковым ударом правой в голову с шагом вправо, боксер должен одновременно поставить левую руку в такое положение, чтобы максимально закрыться от возможных контрдействий противника как в голову, так и в туловище. Таким образом, в один момент боя спортсмен выполняет сразу три различных движения: атаку правой рукой, защиту левой рукой и передвижение.

Для совершенствования координации ударов и передвижения можно рекомендовать следующие комбинации:

В движении вправо

- боковой удар правой — удар снизу левой в голову,
- боковой удар правой — боковой удар левой в голову,
- боковой удар левой — боковой удар правой — боковой удар левой в голову,
- боковой удар левой — боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище,
- удар снизу левой — удар снизу правой — боковой удар левой в голову.

В движении влево

- боковой удар левой — удар снизу правой в голову,
- боковой удар левой — боковой удар правой в голову,
- боковой удар правой — боковой удар левой — боковой удар правой в голову,
- боковой удар правой — боковой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище,
- удар снизу правой — удар снизу левой — боковой удар правой в голову.

В движении назад

- удар снизу правой — боковой удар левой в голову,
- боковой удар левой — удар снизу правой в голову,
- удар снизу правой — боковой удар левой — боковой удар правой в голову,
- боковой удар левой — боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище.

В движении вперед

- удар снизу правой — боковой удар левой в голову,
- боковой удар левой — удар снизу правой в голову,
- удар снизу правой — боковой удар левой — боковой удар правой в голову,
- боковой удар левой — боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ БОКСИРОВАТЬ В КОНТРАТАКЕ

Выступления боксеров на олимпийских играх и чемпионатах мира наглядно и убедительно показали, что проявлением наивысшего мастерства в боксе является умение боксировать, в контратакующей форме, особенно на средней дистанции. Поэтому при определении уровня мастерства спортсменов умение боксировать в контратаке нужно рассматривать как решающее. Подтверждением этому является то, что самые выдающиеся боксеры — Клей, Папп, Торма, Королев, Щербаков, Огуренков, Попенченко, Агеев, Стивенсон, Кореа, Эрнандес, Горбей — были большими мастерами контратаки. Именно это их умение в большинстве случаев было решающим в достижении победы в поединках.

Контратакующий бой как в ответной, так и во встречной форме требует от спортсмена помимо мгновенной реакции, незаурядной решительности и смелости, умения владеть своей нервной и мышечной системами идеальной техники исполнения контратаки.

Контратака объединяет защитные и атакующие действия. Отсюда техника защиты и техника атаки должны быть четкими, ибо каждое движение в системе контратаки является звеном одной цепи, а если будет нарушено одно из звеньев, то оборвется вся цепь.

Из защит в первой фазе боя на средней дистанции наиболее успешно применяются уклоны, подставки, нырки и отбивы, а во второй фазе — подставки (левого плеча, правого и левого предплечья, правого и левого локтей) и нырки.

От удара снизу левой в туловище в связке с защитой подставкой правого локтя рекомендуется совершенствовать следующие контрудары: снизу левой в голову, боковой левой в голову.

От удара снизу правой в туловище в связке с защитой подставкой левого локтя надо совершенствовать следующие контрудары: снизу правой в голову, боковой правой в голову.

От удара снизу левой в голову в связке с защитой подставкой правого предплечья надо совершенствовать следующие контрудары: снизу левой в голову, снизу левой в туловище, боковой левой в голову.

От удара снизу правой в голову в связке с защитой, подставкой левого предплечья надо совершенствовать следующие контрудары: снизу правой в голову, снизу правой в туловище, боковой правой в голову.

От бокового удара левой в голову в связке с защитой подставкой правого предплечья надо совершенствовать следующие контрудары: боковой левой в голову, снизу левой в голову, снизу левой в туловище.

От бокового удара правой в голову в связке с защитой подставкой левого предплечья надо совершенствовать следующие контрудары: боковой правой в голову, снизу правой в голову, снизу правой в туловище.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ОТТЕСНЯТЬ ПРОТИВНИКА В УГОЛ ИЛИ ПРИЖИМАТЬ К КАНАТАМ РИНГА

Умение ограничить противника в маневрировании является одним из определяющих, если не решающим фактором в построении тактики боя на средней дистанции. Боевые возможности противника, ограниченного в маневрировании, значительно снижаются. Поэтому для боксера, предпочитающего вести бой на средней дистанции, первая задача — отеснить противника в угол или прижать его к канатам. Для этого спортсмен идет на обострение боя и, двигаясь вперед, отесняет противника в угол или к канатам ринга.

Если же противник попытается уйти в сторону, то боксер должен тут же с помощью маневра «перехватить» уход противника в сторону. Для этого нужно уметь выполнять быстрые приставные шаги в сторону, навстречу движущемуся противнику, упреждая его попытки выйти из угла или от канатов ринга в более безопасную зону.

Допустим, спортсмен, которого теснят в угол, в один из моментов боя вместо очередного шага назад сделал шаг влево. Цель движения ясна — выйти из угла ринга. Атакующий боксер должен тут же, упреждая его дальнейшее передвижение влево, сделать

шаг вперед-вправо, чтобы «перехватить» его уход. Отсекая уход противнику, он должен быть готов начать активные боевые действия, так как дальнейшее передвижение противника влево, если оно последует, а боксера вперед-вправо неминуемо приведет к сокращению боевой дистанции.

Движения с целью перехвата влево и вправо в связке с движением вперед являются основой для умения отеснить (прижать) противника в угол или к канатам ринга. Для этого необходимо систематически совершенствовать смену движения вперед на движение влево или вправо в упражнениях школы бокса, в бою с тенью, в условном и вольном боях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ВЫХОДИТЬ ИЗ УГЛОВ И ОТ КАНАТОВ РИНГА

Тактика ведения боя на средней дистанции должна предусматривать упреждения любой опасной атаки, в том числе выходы из углов и от канатов ринга. Своевременный выход боксера из опасной зоны во многом снижает эффективность атакующих действий противника. Умение своевременно выходить из углов ринга и от канатов — одна из необходимых мер сохранения дистанции, так как, попав в угол или будучи прижатым к канатам, боксер лишается возможности свободно маневрировать. Это, бесспорно, отрицательно сказывается на результате боя.

Есть несколько приемов выхода, но, пожалуй, наиболее простым в исполнении и наиболее результативным и безопасным будет следующий прием. Спортсмен, сгруппировавшись, делает порывистое движение, как бы стремясь уйти влево, но затем, оттолкнувшись левой ногой, быстро меняет направление движения и выходит из углов или от канатов вправо. Выход вправо считается более безопасным, чем выход влево, так как происходит в сторону слабой руки. От боксера-левши следует уходить в левую сторону.

Помимо этого выходы из углов и от канатов ринга совершенствуются с помощью боковых контрударов правой с одновременным шагом вправо и разворотом туловища влево; с помощью нырка влево от бокового удара правой в голову с одновременным шагом вперед-вправо.

Боксеры также должны уметь умышленно входить в клинч, чтобы тут же перевести противника в угол или к канатам ринга.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ВХОДИТЬ ВО ВТОРУЮ ФАЗУ БОЯ ВО ВРЕМЯ СОБСТВЕННЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Войти во вторую фазу боя на средней дистанции можно не только при контратаке, но также и при собственной атаке. Цель такой атаки — сблизиться с противником. Для этого боксер, владеющий инициативой боя, атакует противника, используя любую представившуюся возможность, но лучше, если противник окажется у канатов или в углу ринга. Атака может быть одно- или двухударной и не более. Желательно выполнять ее несколько «подчеркнуто», чтобы противник принял соответствующую защиту. Например, спортсмен проводит атаку двумя прямыми ударами левой-правой в голову, против которой противник принимает соответствующую защиту. Но боксер, проводя атаку, продолжает движение вперед, вследствие чего входит в среднюю дистанцию, во вторую фазу боя.

Помимо собственной атаки для вхождения в бой на средней дистанции очень часто применяются обманные действия, финты, а также умышленное надежное прикрытие головы и туловища руками. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполняя прием, спортсмен должен быстро сблизиться с противником. Цель сближения — войти в сферу боя на средней дистанции. Исполняя этот маневр, боксер должен четко выполнять попутные защиты.

Рекомендуется овладеть следующими приемами для вхождения во вторую фазу боя на средней дистанции: атака прямым ударом левой в голову, атака двумя прямыми ударами левой-правой в голову, атака боковым ударом левой — прямым ударом правой в голову, атака боковым ударом левой в голову, атака боковым ударом левой — боковым ударом правой

в голову, а также обманными действиями, копирующими перечисленные выше атаки; финтами, имитирующими перечисленные выше атаки; двойной локтевой защитой; прикрытием головы с обеих сторон высоко поднятыми руками.

Боксер, овладевший техникой и тактикой боя на средней дистанции, значительно расширяет арсенал своих боевых средств, что в значительной мере повышает его шансы на успех в соревнованиях.

Бой на средней дистанции следует в первую очередь рекомендовать спортсменам крепкого сложения, но вместе с тем этой формой боя должен овладеть каждый боксер независимо от его физического развития.

БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Специфика боя на ближней дистанции заключается в том, что спортсмены находятся вплотную друг к другу. Такое сближение, естественно, уменьшает боевые возможности боксера. Так как, с одной стороны, значительно ограничено место для атаки, а с другой — эффективность атаки во многом снижается тем, что любое активное действие фиксируется противником с помощью мышечно-двигательных и сенсорных (чувственных) ощущений. Однако, несмотря на это, роль ближнего боя в современном боксе все больше возрастает.

Чем это можно объяснить? Причин несколько.

Крупнейшие состязания последних лет, в том числе чемпионаты мира и XXI Олимпийские игры, показали, что у боксеров почти всех стран значительно возросла функциональная подготовленность и они смело идут на обострение боя. Следовательно, тренеры научились решать проблему «третьего раунда». Повышение интенсивности поединков, в свою очередь, привело к тому, что спортсмены значительно больше времени, чем раньше, проводят в бою на ближней дистанции.

Ближнему бою во многих национальных школах бокса пока что уделяется мало внимания. Методика тренировки в этом виде боя еще далеко не совершенна. Поэтому боксер, имеющий в ближнем бою некоторое преимущество, естественно, старается его навязать, так как неумение противника боксировать в ближнем бою ведет не только к тому, что спортсмен набирает выигрышные очки, но также к тому, что боксер быстро утомляется, ибо ближний бой в своей основе имеет силовой характер.

В связи с тем, что для боя на ближней дистанции универсальной боевой стойки быть не может, так как постоянно физическое воздействие противника, то спортсмену необходимо руководствоваться следующим правилом: в бою будь расслаблен; опусти голову; старайся, чтобы твои руки заняли промежуток между руками противника; двигайся влево или вправо или же переноси вес тела с ноги на ногу. Если противник нападает на тебя, отходи с ударами, если отступает, преследуй, атакуя. Это **первая тактическая задача** боксера.

Ближний бой легче всего навязать, когда противник находится в углу или у канатов ринга. Поэтому боксеру необходимо научиться оттеснять противника в угол или прижимать к канатам и стараться оставлять его в таком положении как можно дольше, так как его боевые возможности вследствие этого ограничиваются. Это **вторая тактическая задача**.

Спортсмен должен также овладеть умением выходить из угла или от канатов ринга. Причем это необходимо проделывать таким образом, чтобы в углу или у канатов ринга остался противник. Этого можно легче всего добиться с помощью маневра по кругу влево или вправо вокруг противника. Выполняя движение по кругу, нужно стараться сохранить дистанцию боя. Это **третья тактическая задача**.

Для ближнего боя характерно прежде всего то, что боксер находится вплотную со своим противником. Это обстоятельство диктует требование проявления инициативы в применении боевых средств. Это **четвертая тактическая задача**.

Пятая тактическая задача, которую необходимо постоянно ставить перед боксером, — это задача сочетать бой на средней и ближней дистанциях.

ТЕХНИКА БОКСА ДЛЯ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

В связи с тем, что стабильной боевой стойки в бою на ближней дистанции нет, так как на этой дистанции постоянно физическое воздействие противника, спортсмену необходимо, прежде всего, овладеть следующим **«правилом ведения боя»: уметь занять промежуток между руками противника.**

Требование разведения рук противника в стороны обусловлено прежде всего тем, что боксер, заняв руками промежуток между руками противника, создает момент возможности для атаки ударами снизу и сбоку.

Рекомендуются четыре способа разведения рук противника:

1. Боксер накладывает кисти рук на предплечья противника сверху и разводит их в стороны.
2. Боксер размещает хвост перчатки под перчатками противника и движением обеих рук вверх вводит свои руки между его руками и разводит их в стороны.
3. Боксер накладывает сбоку правую кисть и, нажимая на левое запястье противника, одновременно вводит снизу левую кисть и разводит его руки в стороны.
4. Боксер накладывает сбоку левую кисть и, нажимая на правое запястье противника, одновременно вводит снизу правую кисть и разводит его руки в стороны.

Основными ударами в ближнем бою являются удары снизу и боковые удары.

В зависимости от направления атаки противника в бою на этой дистанции применяются следующие виды защит: подставка плеча, подставка предплечья, подставка локтя.

Контратаки на этой дистанции применяются, но, к сожалению, редко, хотя и имеют очень высокую эффективность.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Успех в бою на этой дистанции во многом определяется: 1) совершенной техникой; 2) умением взять инициативу в свои руки; 3) умением выходить из углов и от канатов ринга; 4) умением отеснять противника в угол и прижимать к канатам ринга; 5) умением сочетать бой на ближней и средней дистанциях.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БОЕВОЙ ТЕХНИКИ ДЛЯ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Основная задача совершенствования техники бокса заключается в формировании у боксера правильных, прочных и подвижных боевых навыков. Поэтому, после того как спортсмены научатся разбираться в обстановке ближнего боя и умело применять с целью создания момента возможности для атаки все четыре способа разведения рук противника, рекомендуется приступить к совершенствованию ударов, защит, переноса веса тела с ноги на ногу и затем передвижений влево и вправо вокруг противника, а также назад и вперед. Одновременно следует внимательно следить, чтобы боксеры не напрягались.

Практика показала со всей очевидностью, что в бою на ближней дистанции в основном используются удары снизу и короткие боковые удары.

Главным в каждом приеме атаки является характер переноса веса тела. Так, техника ударов в ближнем бою отличается от техники ударов на дальней дистанции, в которой основой является поступательное движение туловища, а вращательное играет вспомогательную роль, и от техники ударов на средней дистанции, в которой основой является вращательное движение, а поступательное играет вспомогательную роль, тем, что она (атака) основана только на вращательных движениях. Следовательно, боксеру необходимо привить умение своевременно создавать момент возможности атаки (исходное положение), т. е. положение замаха. Это значит, что ось вращения должна строиться как при подготовке атаки, так и при выполнении защиты в системе контратаки.

Момент возможности атаки создается при подготовке атаки в основном за счет

предварительного переноса веса тела, а при контратаке — в момент выполнения защиты.

Очень важно на ближней дистанции следить за тем, чтобы перенос веса тела с ноги на ногу или передвижения в стороны исключали всякую возможность пересечения головной линии вертикальной зоны головы противника, так как это неизбежно приведет к рассечению брови.

Момент возможности атаки (положение замаха) для удара снизу или для короткого бокового удара правой легче всего создать, перенеся вес тела с левой ноги на правую; сделав приставной шаг вправо по кругу; сделав шаг назад правой ногой, левая на месте; наложив левую руку на руки противника и с разворотом туловища вправо освободив правую руку для удара. Момент возможности атаки (положение замаха) для удара снизу или для короткого бокового удара левой, легче всего создать, перенеся вес тела с правой ноги на левую; сделав приставной шаг влево по Кругу; сделав шаг назад левой ногой, правая на месте; наложив правую руку на руки противника и с разворотом туловища влево освободив левую руку для удара.

После того как спортсмены научатся переносить вес тела на правую ногу, делать приставной шаг вправо, делать шаг назад правой, накладывать левую руку на руки противника для того, чтобы освободить правую руку для удара, Необходимо перейти к совершенствованию следующих атак: удар снизу правой в голову, удар снизу правой в туловище, боковой удар правой в голову, удар снизу правой в туловище — боковой удар правой в голову, боковой удар правой — боковой удар левой в голову, боковой удар правой — удар снизу левой в голову, боковой, удар правой в голову — удар снизу левой в туловище.

После того как боксеры научатся переносить вес тела на левую ногу, выполнять приставной шаг влево, выполнять шаг назад левой, накладывать правую руку на руки противника для того, чтобы с разворотом туловища влево освободить левую руку для удара, необходимо перейти к совершенствованию следующих атак: удар снизу левой в голову, удар снизу левой в туловище, боковой удар левой в голову, удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову, боковой удар левой — боковой удар правой в голову, боковой удар левой — удар снизу правой в голову, боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище.

Спортсмены должны в ближнем бою уметь заканчивать атаки акцентированным ударом.

Контратаки в бою на ближней дистанции основаны, прежде всего, на применении защиты подставкой плеча, предплечья и локтя. Главнейшей задачей тренера при, совершенствовании этих защит является привитие такой формы выполнения, при которой боксер, выполняя защиту, создавал бы положение замаха для контратаки. Для этого спортсмен должен при выполнении защиты делать шаг ногой или переносить вес тела на ногу, противоположную руке, выполняющей защиту.

Так, при выполнении защиты подставкой левого плеча от бокового удара правой в голову положение замаха легче всего создать, сделав шаг правой вправо или перенеся вес тела на правую ногу.

При выполнении защиты подставкой левого предплечья от удара снизу правой в голову положение замаха легче всего создать, сделав шаг правой вправо или перенеся вес тела на правую ногу.

При выполнении защиты подставкой правого предплечья от бокового удара левой в голову положение замаха легче всего создать, сделав шаг левой влево или перенеся вес тела на левую ногу.

При выполнении защиты подставкой правого предплечья от удара снизу левой в голову положение замаха легче всего создать, сделав левой шаг влево или перенеся вес тела на левую ногу.

При выполнении защиты подставкой левого локтя от удара снизу правой в туловище положение замаха легче всего создать, сделав шаг правой вправо или перенеся вес тела на правую ногу.

При выполнении защиты подставкой правого локтя от удара снизу левой в туловище положение замаха легче всего создать, сделав шаг левой влево или перенеся вес тела на левую ногу.

Создав, таким образом, при защите положение замаха, боксер может четко выполнить контратаку.

С защитой подставкой левого плеча от бокового удара правой в голову рекомендуется совершенствовать следующие контратаки: боковой удар правой в голову, удар снизу правой в голову; удар снизу правой в туловище, боковой удар правой — удар снизу левой в голову; боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище; боковой удар правой — боковой удар левой в голову; удар снизу правой в туловище — боковой удар правой в голову.

С защитой подставкой правой ладони от бокового удара левой в голову рекомендуется совершенствовать следующие контратаки: боковой удар левой в голову, удар снизу левой в голову; удар снизу левой в туловище, боковой удар левой — удар снизу правой в голову; боковой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище; боковой удар левой — боковой удар правой в голову; удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову.

С защитой подставкой левого предплечья от удара снизу правой в голову рекомендуется совершенствовать следующие контратаки: боковой удар правой в голову; удар снизу правой в голову; удар снизу правой в туловище; боковой удар правой — удар снизу левой в голову; боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище; боковой удар правой — боковой удар левой в голову; удар снизу правой в туловище — боковой удар правой в голову.

С защитой подставкой правого предплечья от удара снизу левой в голову рекомендуется совершенствовать следующие контратаки: боковой удар левой в голову; удар снизу левой в голову; удар снизу левой в туловище; боковой удар левой — удар снизу правой в голову; боковой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище; боковой удар левой — боковой удар правой в голову; удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову.

С защитой подставкой левого локтя от удара снизу правой в туловище рекомендуется совершенствовать следующие контратаки: боковой удар правой в голову; удар снизу правой в голову; удар снизу правой в туловище; боковой удар правой — удар снизу левой в голову; боковой удар, правой в голову — удар снизу левой в туловище; боковой удар правой — боковой удар левой в голову; удар снизу правой в туловище — боковой удар правой в голову.

С защитой подставкой правого локтя от удара снизу левой в туловище рекомендуется совершенствовать следующие контратаки: боковой удар левой в голову; удар снизу левой в голову; удар снизу левой в туловище; боковой удар левой — удар снизу правой в голову; боковой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище; боковой удар левой — боковой удар правой в голову; удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову.

Если боксер умело провел контратаку и противник оказался в трудном положении, то, используя благоприятную возможность, спортсмен обязан, не выпуская инициативы из своих рук, провести очередную атаку.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ БРАТЬ ИНИЦИАТИВУ В СВОИ РУКИ

Инициатива в бою — это прежде всего инициатива мысли, инициатива боевого мышления. Это значит, что спортсмен, анализируя эффективность собственных боевых действий и действий противника, предлагает такое продолжение поединка, которое даст ему преимущество в бою и в конце концов приведет к победе.

Основными боевыми действиями в бою на ближней дистанции являются одно- и двухударные комбинации. В то же время, имея в своем арсенале определенный набор маневров, спортсмен должен строить бой таким образом, чтобы добиться максимальной эффективности своих действий с минимальными физическими затратами. Прямой путь к этому — умелое тактическое построение поединка.

Эффективность атаки целиком и полностью зависит от умения боксера скрыть от противника направления атаки. Это можно хорошо сделать с помощью финта и маневра.

С этой целью рекомендуется совершенствовать:

1. Финт левой, финт правой, финт левой — боковой удар правой в голову, финт правой

— боковой удар левой в голову, финт левой — удар снизу правой в голову, финт левой — удар снизу правой в туловище, финт правой — удар снизу левой в голову, финт правой — удар снизу левой в туловище.

2. Шаг назад левой, шаг назад правой, шаг назад левой — шаг вперед левой с атакой ударом снизу левой в голову или в туловище, шаг назад левой — шаг вперед левой с атакой ударом снизу левой в голову или туловище и боковым ударом правой в голову; шаг назад правой — шаг вперед правой с атакой ударом снизу правой в голову или в туловище; шаг назад правой — шаг вперед правой с атакой ударом снизу правой в голову или в туловище и боковым ударом, левой в голову.

3. Приставной шаг влево, приставной шаг вправо, приставной шаг влево с атакой боковым ударом левой в голову, приставной шаг влево с атакой боковым ударом левой в голову и ударом снизу правой в голову, приставной шаг вправо с атакой боковым ударом правой в голову, приставной шаг вправо с атакой боковым ударом правой в голову и ударом снизу левой в голову.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ВЫХОДИТЬ ИЗ УГЛОВ И ОТ КАНАТОВ РИНГА

Венцом умения маневрировать в ближнем бою является выход из углов ринга. Боксер, сумевший оттеснить противника в угол ринга, сразу же получает заметное преимущество, выражающееся в том, что маневренность противника фактически сводится к нулю. Здесь важно, чтобы боксер, прижатый в угол, не растерялся и сделал все, чтобы помешать противнику развить инициативу. В создавшейся ситуации он должен уметь использовать каждое движение противника с пользой для себя.

Противник, прижав боксера в угол, естественно, переходит к активным боевым действиям. С этой целью он будет постоянно менять ближнюю дистанцию, на которой он относительно скован, на среднюю, и выполнив двух- или трехударную серию, снова входить в сферу ближнего боя.

Как же боксеру выйти из этой трудной и незавидной ситуации? Допустим, противник, закончив трехударную серию на средней дистанции, переходит на ближнюю. Как раз момент перехода и должен использовать спортсмен. Каким же образом?

Боксер при начале перехода противника со средней дистанции на ближнюю должен атаковать его боковым ударом Правой в голову и одновременно сделать шаг правой ногой вправо вокруг противника. Противник, двигаясь вперед, получает дополнительный толчок в виде удара сбоку и увеличивает скорость движения, но уже не строго вперед, а вперед-вправо. Боксер же продолжает движение вправо по кругу. В результате противник оказывается в углу ринга.

Если спортсмен не успел использовать момент перехода со средней на ближнюю дистанцию, то, находясь на ближней дистанции боя, он должен левой кистью захватить противника за правое плечо и незаметно дернув его на себя и в то же время правой перчаткой толкнуть в левое плечо. В результате тело противника начинает вращательное движение вокруг своей оси справа налево. Одновременно с этим боксер выполняет движение вправо вокруг противника.

Если же спортсмену не удалось с помощью приведенного приема выйти из угла или от канатов ринга он может применить следующий прием: войдя на ближнюю, дистанцию, сделать несколько быстрых мелких движений вправо вокруг противника, сохраняя при этом дистанцию. В результате в углу оказывается противник.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЯ ОТТЕСНЯТЬ ПРОТИВНИКА В УГОЛ ИЛИ ПРИЖИМАТЬ К КАНАТАМ

Если боксер имеет преимущество в ближнем бою, он должен уметь сохранять эту дистанцию как можно дольше. Простейшим решением этой проблемы будет в ходе ближнего боя оттеснение противника в угол или прижатие к канатам. Каких-либо технических -

приемов для этого нет, но этого умения можно добиться, если научить боксера ориентироваться на ринге и постепенно, не разрывая дистанции, оттеснить противника в угол ринга.

СОЧЕТАНИЕ ВЕДЕНИЯ БОЯ НА СРЕДНЕЙ И БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ

Как показала практика, умелый и своевременный переход с ближней дистанции на среднюю даёт боксеру большие возможности для атаки. Эффективность боя возрастает в геометрической прогрессии, так как неожиданный переход с одной дистанции на другую ставит противника в большинстве случаев в критическое положение, которое обуславливается тем, что он на какой-то миг теряет равновесие, так как в ближнем бою «е может не воздействовать физически (опираться, тянуть на себя) на боксера. Вследствие этого боксер получает исключительно благоприятную возможность для целенаправленной атаки. Именно этим и опасен бой вплотную. Поэтому необходимо уметь вести бой, строя его на смене ближней дистанции на среднюю.

Совершенствование умения переходить с ближней дистанции на среднюю следует начинать с совершенствования шага назад правой ногой, левая на месте. Этот маневр создает не только момент возможности атаки, но и момент неожиданности.

Переход с ближней дистанции на среднюю осуществляется также с помощью приставного шага назад с правой. Этот маневр раскрывает перед боксером еще большие возможности, чем шаг назад правой ногой, так как после него боксер не просто переходит на среднюю дистанцию, а успевает принять боевую стойку, характерную для боя на этой дистанции, раньше противника и, значит, готов раньше противника начать атаку, причем в такой момент, когда тот еще не готов к отражению атаки.

Разорвать дистанцию с помощью шага назад правой ногой или с помощью приставного шага назад правой ногой легче всего, оперевшись слегка левой рукой в грудь, в плечо или в туловище противника.

При маневре шагом назад правой ноги рекомендуется совершенствовать следующие атаки: удар снизу правой в голову, удар снизу правой в туловище, боковой удар правой в голову, удар снизу правой — боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище — боковой удар левой в голову, боковой удар правой — боковой удар левой в голову.

Важно, чтобы выполняя эти атаки, боксер делал быстрый шаг назад и тут же, стремительно оттолкнувшись правой ногой, атаковал, так как успех атаки полностью зависит от быстроты шагов назад-вперед правой ногой.

При маневре приставным шагом назад правой ноги рекомендуется совершенствовать следующие атаки:

Двухударные

удар снизу правой — боковой удар левой в голову, удар снизу правой в туловище — боковой удар левой в голову, боковой удар правой — боковой удар левой в голову, боковой удар правой — удар снизу левой в голову, боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище, удар снизу правой — удар снизу левой в голову, удар снизу правой — удар снизу левой в туловище, удар снизу левой в туловище — боковой удар левой в голову.

Трехударные

удар снизу правой — боковой удар левой — удар снизу правой в голову, удар снизу правой — удар снизу левой — боковой удар правой в голову, удар снизу правой — удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову, удар снизу правой — удар снизу левой — боковой удар правой в голову, боковой удар правой в голову — удар снизу левой в туловище — боковой удар правой в голову.

Перечисление атак, которые совершенствуются при маневре приставным шагом назад, показывает, что они двух- и трехударные. Одноударные атаки нецелесообразны, так как на их исполнение боксер тратит слишком много энергии. Кроме того, при выполнении двух- и

трехударных атак необходимо добиваться, чтобы последний удар в комбинации был акцентированным.

О ПЕРЕХОДЕ СО СРЕДНЕЙ НА БЛИЖНЮЮ ДИСТАНЦИЮ БОЯ

Боксер обязан твердо знать, что в трудные моменты боя умелый и своевременный переход со средней дистанции на ближнюю во многом ограничивает наступательные возможности противника. Поэтому, попав в трудное положение или завершив атаку и не имея возможности ее продолжить, боксер обязан войти в ближнюю дистанцию. Если же ближняя дистанция будет более выгодна для противника, то спортсмен должен со средней перейти на дальнюю дистанцию боя. Важно, чтобы боксер на этих дистанциях не выпускал инициативы из своих рук.

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе

Предисловие

Техника бокса

- Боевая стойка
- Переносы веса тела с ноги на ногу
- Передвижения боксера
- Удары
- Контрудары
- Защиты

Тактика бокса

- Финт
- Маневр и маневрирование
- Обманное действие
- Вызов
- Опережение
- Угроза
- Разведка боем

Тренировка

- Технико-тактическая подготовка
- Физическая подготовка
- Функциональная подготовка
- Моральная и волевая подготовка
- Теоретическая подготовка
- Виды тренировок
- Примерная модель подготовки к главным соревнованиям года

Бой на дальней дистанции

- Наступательный бой
- Контратакующий бой
- Оборонительный бой
- Техника бокса для боя на дальней дистанции
- Методика совершенствования наступательного боя
- Методика совершенствования контратакующего боя

Бой на средней дистанции

- Техника бокса для боя на средней дистанции
- Методика совершенствования боя на средней дистанции

Бой на ближней дистанции

- Техника бокса для боя на ближней дистанции
- Методика совершенствования боя на ближней дистанции
- Сочетание ведения боя на средней и ближней дистанциях

О переходе со средней на ближнюю дистанцию боя

Василий Михайлович Романов

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ, СРЕДНЕЙ И БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ

Заведующая редакцией Л. И. Кулешова. Редактор Е. В. Селезнева. Художник Д. Б. Станкович. Художественный редактор В. Г. Мочалов. Технический редактор Т. Ф. Евсенина. Корректор В. А. Шашкова.

ИБ № 571. Сдано в набор 04.08.78. Подписано к печати 29.11.78. А 14647. Формат 84X108/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 10,08. Уч-изд. л. 10,35. Тираж 30 000 экз. Издат. № 5893. Зак. 14608. Цена 55 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного Комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговле» 103006. Москва К-6, Каляевская ул., 27.

Типография издательства «Калининградская правда», Калининград обл., ул. Карла Маркса, 18.